

リワークプログラム概要

— 活動時間

月～金 9：30～15：30（木曜日は、9：30～12：30） 9：00～受付開始

- ※ 参加された方に昼食をご用意しております（木曜日は昼食の用意はありません）
- ※ 木曜日午後、土・日・祝日、その他当院が定める休日はお休みです。
- ※ 各個人のプログラム参加開始日と、1週間の参加日数は、スタッフと相談して決定します。

— 利用期間

うつ病等精神疾患の回復期間には個人差がありますので、個々の体調などにより利用期間は大きく異なります。ただし常勤として復職し、仕事ができる段階にあると判断するためには、

- ① 規則正しく週5日間のリワークプログラムに一定期間参加できること
- ② 自分の傾向や症状を自覚できるようになること
- ③ 再発予防の手応えをつかむこと

が重要と考えます。そのために**概ね3か月を利用期間の目安**としています。

— 費用

医療保険が適用になります。また『自立支援医療制度』もご利用になれます。

	医療保険 (3割負担)	自立支援医療 (1割負担)	生活保護
1日参加費用 (9:30~15:30 昼食代込)	2,140円	710円	0円
木曜日費用 (9:30~12:30 昼食無)	1,070円	350円	0円

※ 自立支援医療に関しては、所得により費用に違いがあります。

※ 検査などを実施した場合は、費用が別途必要になることがあります。

『自立支援医療制度』

自立支援医療制度とは、精神疾患の治療に掛かる医療費を軽減する公的な制度です。

- ・新しくご利用される方は、制度利用の手続きが必要になります。
- ・病院を変更される方は、通院先の変更手続きが必要になります。

詳しくは、スタッフまでお尋ね下さい。

— プログラム内容 (例)

	月	火	水	木	金	土
9:30 ～	ラジオ体操・ミーティング					※2
10:00 ～ 12:00	・個別カリキュラム	・コミュニケーション改善	・個別カリキュラム ・体づくりと気分転換	・グループワーク	・個別カリキュラム ・プレゼンテーション	
	昼食			/	昼食	
13:00 ～ 15:30	・メタ認知トレーニング ・疾病教育	・自分探し (ストレスマネジメント)	・集団認知行動療法		・週替わりの活動 ※1	

※1…第4金曜日 13:00～14:00 院長レクチャー『Fタイム』

※2…第1土曜日 10:00～12:00 自由参加『卒業生フォローアップ会』

(プログラム参加中の方が先輩の話を聴く機会としての参加も可能です)

当院のリワークプログラムでは、日々同じ時間に通院することでの通勤訓練、病気や自分自身についての心理教育、その他対人交流のスキルや、認知行動療法などものの捉え方の訓練など、服薬と休養だけによる休職とは異なった効果的なプログラムを提供しています。

利用開始から卒業（職場復帰）まで、共通の集団プログラムに参加していただきますが、個別カリキュラムでは、お一人お一人の状態に応じた課題に取り組んでいただきます。

Step1… 生活リズムを整え、自分の特性を把握していきます。休職に至る経緯や自分のストレスサインなどセルフモニタリングを可能にしていきます。

Step2… 自身のセルフケア（再発予防のための知識や技術）を身につけ、ストレスコントロールができるよう実践していきます。知的作業能力も回復させていきます。

Step3… 復職や就職に向けた準備期間になります。現実的に実践可能な再発予防策をご自身で作成します。また職場面接を実施するなど職場への橋渡しを行ない、復職や就職を進めていきます。

どの程度、状態が回復しているのかを、個別カリキュラムや集団活動、併せて個別面談を通して適宜確認していきます。

— その他のサポート体制

1 個別面談

プログラム開始時、休職状況および今後の復職までの流れをスタッフと共有するための面接を行ないます。また復職準備段階では、リワークプログラムでの状況を踏まえ、再休職予防の観点からご本人と職場側の意向を共有することが大変重要だと考えます。ご本人の希望によりますが、プログラム開始時や復職・就職前等、適宜スタッフとの個別面談を実施し、個別的サポートを行ないます。必要があれば、家族面談も実施し、方向性の共有を図ることもあります。

2 復職を目指す方へ

ご本人の同意の上で、以下のような職場との連携を行ないます。

- 復職に向けての聞き取り
休職中である職場の給与面、解雇期限、復職に際して職場からご本人への課題など、復職に向けての聞き取りを実施します。
- ご本人、職場関係者、プログラムスタッフによるケア会議
リワークプログラム開始前や復職前など、適宜実施することがあります。日程調整はご本人と相談の上で決定しますが、職場側からの要請で実施する場合があります。

3 就職を目指す方へ

当院では、就職先の斡旋や職業訓練などは行なっておりません。就職を希望される方は、原則としてご自身で就職活動をしていただくことになります。

4 卒業者へのフォローアップ

当院では、当院リワークプログラム卒業生を対象に、定期的に（月1回）のフォローアップの機会を設けております。リワークプログラムを卒業し、職場復帰された後も、復職先や新しい環境に身を置く中で、「やっぱり朝がつらい」「体調の波が気になる…」 「あんなに不安だったけど段々慣れてきた」「まずまずやれている…」など様々なことを感じるかと思えます。

ちょっとした不調に心細くなったり、プログラムでの経験が活かせて嬉しくなったりしたことを、遠慮なく話していただく場とします。同じリワークプログラムに参加し、同じような苦しい体験も共有し、ともに支え励まし合った仲間だからこそ、卒業後も肩の力を抜いて、本音で語れることがあるかと思えます。また、それぞれの場所で別の仕事をしていても、自分と似たような気持ちで、日々仕事に向かう仲間の存在は、心強い支えに感じられるはずです。

日々が必死で、忘れがちな再発予防策について、スタッフと確認することもできます。復職後の体調維持や再発予防に向けた手段のひとつとしてご利用いただくことができます。