

【メンタルクリニックあゆみ橋 リワーク・プログラム】

「再発予防」と「安定して働き続ける状態」を目指して

3つのSTEPを乗り越えながら復職に向けて取り組んでいきます

リワーク・プログラムとは

リワーク・プログラムとは、うつ病やストレス関連疾患などで休職中の方を対象にした、職場復帰を目指したプログラムです。単に「職場復帰」だけが目的ではなく、「再発せずに安定して働き続ける状態」を目指し、心身のコンディションを整えることを目的としています。

「安定して働き続ける状態」を手に入れるために、3ヶ月1クールの期間の中で、3つのSTEPを乗り越えながら、回復過程を実感しつつ、段階的にリハビリに取り組めるようになっていきます。

STEP1：「生活する力」を身につける

生活リズムの安定、食生活の改善、睡眠の安定
日中の活動性の維持、服薬の調整、体調管理



STEP2：「働く力」を身につける

集中力や体力の回復、対人関係パターンの気づき・改善
復職後を想定した体調管理（セルフケアとセルフモニタリング）
1日8時間以上の日中の活動性の維持、集団内での作業や活動の実施



STEP3：「復職への調整」の準備をする

再発予防への取り組みの実施
復職後の働き方・ワークライフバランスの調整
主治医や産業医・職場との具体的な復職のプランの調整



リワークプログラムは、3ヶ月1クールのプログラムで構成されています。

復職後、これまでと同じように調子を崩さないために、様々なプログラムを通して再発予防のために必要な知識の習得と実践を学び、自身の休職に至った経緯を振り返り、スタッフや同じ仲間と話し合う事で整理していきます。

一人だと気負いすぎたり焦りすぎたりしてしまいがちですが、主治医やスタッフと相談しながら、仲間と共に復職に向けての準備を整えていきましょう。

このような方におすすめです

体調は良くなったけれど、出勤することに少し抵抗がある
復職する前に、コンディションを整えたい

復職への意欲はあるものの、職場復帰は自信が持てない

一度復職したが再休職をしてしまった

復職後再発するのではないかと心配だ

なぜ自分が休職することになったのかわからない

リワーク・プログラムに関心がある



リワークプログラム 利用者の声



病気や休職などの同じ悩みを持つ者同士で話すことで、今までの自分にはない考え方・価値観に触れることができ、自然と現状を受け入れられるようになった。
(20代・男性・技術職)

私にはデイケアなど必要ない。会社を休職し、1日も早く復帰せねばという焦りから、当初私はリワークの利用は懐疑的でした。今では180度考えが変わり、リワークに参加したことで、これからの人生をより豊かにしてくれるヒントを多く得られ、参加してよかったと思えるようになりました。「私には不要」と思っている方ほど、このプログラムに参加することで、病気を克服するための第一歩を仲間たちと踏み出せると思います。
(30代・男性・事務職)

リワークに参加し、うつ病になった原因が仕事のストレスだけでなく、私生活や食生活にも原因があることを学びました。今では体調が整い復職に向けての準備が整いつつあります。
(40代・男性・営業職)

「断れない」「人に頼むのが苦手」で、どんどん仕事が溜まり残業が続いて体調を崩し、うつ病と診断されて休職。CBT(認知行動療法)で「こうあるべき」「こうしなければならぬ」の考え方のクセが自分にあることがわかり、ついそう考えてしまう時にハッと気がつけるようになってきました。復職後も考え方のクセにとらわれ過ぎないように気をつけていきたいです。
(30代・女性・医療職)



初めは1ヶ月ぐらいで十分と考えていましたが、イメージしていた以上に自分に足りなかったことを身につけなければいけない事が具体的に発見できて、4ヶ月間のリワーク利用となりました。3ヶ月1クールなんて長い！そう思われる方もいらっしやると思いますが、この先安定した心とストレス対処の出来る生活を送れることを考えれば、決して長くて無駄な時間ではないと思います。むしろこれからの人生のことをしっかりと考えられるようになりました。
(40代・男性・製造業)

職場の人間関係が引き金となり、体調不良で出社できなくなり休職しました。自宅療養していてもマイナスイ思考ばかりの生活が続き、この生活から脱出したいとの思いと、会社からの勧めもあり、思い切ってリワークを利用する事を決めました。各セミナーでは、病気に対する知識や自分の考え方の癖を知ることもでき、今では自分の今の状態を把握しながら生活することができています。
(20代・女性・事務職)

回復を急かされない・強いられない・守られた環境の中で、個々のペースで今の自分を見つめることができる。プログラムはどれもユニークで、一旦「仕事」「職場復帰」から歩みを止めて、人生の棚卸し、心身のデトックスができてよかったと思います。
(40代・男性・事務職)



プログラムの内容

リワークで実施しているプログラムには、それぞれ目的があり、集団で取り組むプログラムを主としています。集団で行うプログラムを通して、様々な悩みや葛藤を共有したり分かち合ったりすることで、病気や復職への不安が軽減されます。また、コミュニケーションスキルの上達や、円滑な人間関係を築くトレーニングにもなります。

認知機能回復のトレーニング（脳機能の活性化）

脳機能の活性化により、精神症状の安定や活動性の向上、作業能力の向上につながります。また、復職に必要な集中力・注意力・持続力などの認知機能の回復を目指します。集団の場で行う事で、よりトレーニング要素が高まり、強化されます。



再発予防やストレスに対処できる知識と実践を身につける

不調のサインに早く気づき、早期に対処できれば、再発を防ぐことができます。「ヘルスケア」でうつ病の知識、脳や身体の仕組みを学び、「認知行動療法」でストレスにうまく対処するためのトレーニングを行い、再発予防のキーとなる「セルフモニタリング」と「セルフケア」を身につけます。

基礎体力の向上・リラックス効果

ウォーキングやエクササイズなどで、通勤や仕事にも耐えうる体力を回復させます。また、気分をリフレッシュさせるストレッチやヨガを実施しています。

復職に際しての心と環境の調整

復職へのあゆみと、復職後再発せずに働き続けるコツなどの「再発予防の対処法」を身につけていきます。同じ悩みを持つ者同士、不安や焦り、復職・再発に際しての葛藤などを話し合い、これまでの働き方や仕事に対する考え方の振り返りや、今後の働き方や生き方などについて考えていきます。



リワーク・プログラムの1週間の例

	月	火	水	木	金
8:30~	OPEN / チェックイン				
9:00~	ミーティング / バイタルチェック / ウォーミングアップ				
9:30~	ヘルスケア	リワークセミナー	リワークセミナー	リワーク CBT	卓球
11:45	デスクワーク	デスクワーク	こころの勉強会	デスクワーク	デスクワーク
11:45~	昼食				
12:50~	読んで話す	ストレッチ・ヨガ	グループワーク	ボディエクササイズ	自主トレーニング
14:50	エクササイズ				
14:50~	ミーティング / シェアタイム				
15:00~	CLOSED / チェックアウト				

費用について

3割負担の場合 1日 / ¥2,470

自立支援医療制度をご利用の場合 1日 / ¥820

利用開始までの流れ

予約

見学にお越しいただく日程を調整します

まずはお電話を！ 窓口：あゆみ橋デイケアセンター 055-954-2728

見学・説明

施設にお越しいただき、担当スタッフからリワークプログラムの概要を説明させていただきます

体験

実際にリワークプログラムを体験していただきます

体力や作業能力、疲労の度合い、などを体感していただき、振り返りを行います

各種手続き

主治医の紹介状（他の医療機関の場合）

自立支援医療制度の手続き（利用される方のみ） の書類の準備をお願いしています。

リワーク開始

- ・リワーク担当医の診察を受け、開始します
- ・3ヶ月1カールのプログラムの参加を目安に開始します
- ・STEP1 から STEP3 に向けて再発予防と復職を目指していきます

リワーク・プログラムへの見学・体験等のお問い合わせは
お電話でお願いします

電話：055-954-2728

【受付窓口：あゆみ橋デイケアセンター】

電話受付＊平日のみ＊8:30～16:30