

【スタッフ】 医師・公認心理師・看護師・精神保健福祉士・作業療法士

【実施日】 月（火）水（木）金 曜日 ※段階的に週5日参加となります。

【時間】 9時15分～16時00分

【費用】


- ・保険が適用されます。
- ・3割負担の場合は自己負担が1日約2,500円となります。  
（※上記費用には昼食費が含まれています。）
- ・自立支援医療をご利用の方は1割負担となり、月当たりの負担額に上限が設定されます。

\* 詳細につきましては、リワークスタッフへご相談ください。



# 三州脇田丘病院 うつ病リワークプログラムのご案内

## お問い合わせ先

医療法人共助会  さんしゅうわきたおかびょういん  
**三州脇田丘病院**

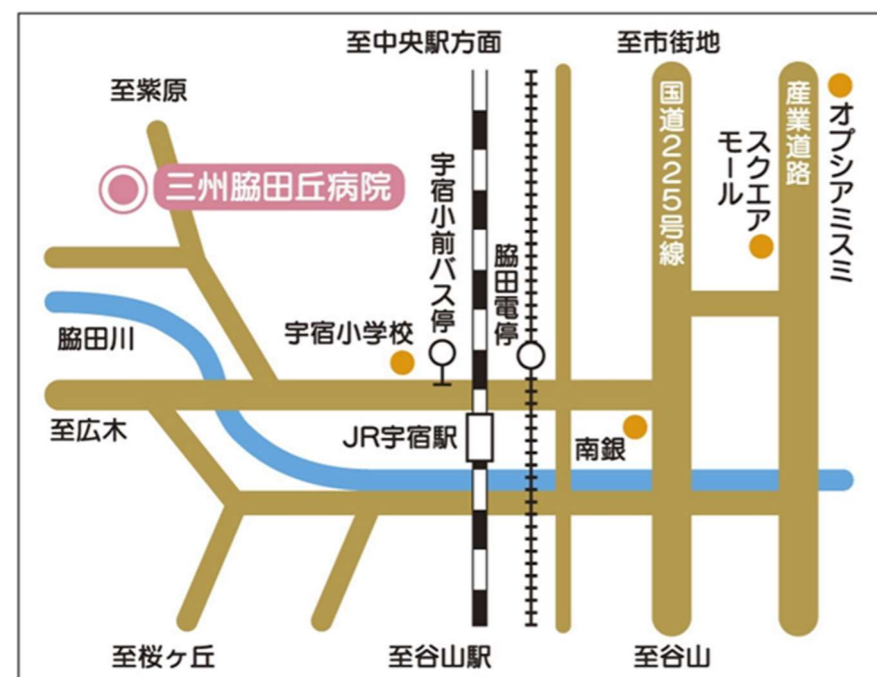
〒890-0073 鹿児島市宇宿7丁目26番1号

<http://sansyuwakita.jp>



**TEL:099-264-0667** (代表)

\*リワーク担当者までご連絡ください。





# うつ病リワークプログラムのご案内

## Return To Work

～ うつ病のために休職された方の  
復職に向けたリハビリを専門に行うプログラムです ～

三州脇田丘病院では、現在休職されている方で、復職したいが不安のある方、復職したいがどう取り組んだらいいかわからないなどの悩みを持っている方を対象に、復職支援(リワーク)プログラムを実施しています。対象となるご本人はもちろんのこと、事業所、ご家族に対しても、復職にかかわる専門的な助言や援助を行い、安心して復職できるようお手伝いいたします。当院以外のクリニックや病院に通院されながらもご利用可能です。まずはご相談下さい。



**対象** うつ病のため、現在休職されている方で、  
3か月から6か月以内の復職を目指している方

**主な内容** 利用者の方の状況に合わせて、個別に話し合いながら、おおよそ3か月を目安に3段階のプログラムを計画し、支援いたします。

### ☆生活リズムづくり

- ・リワークへの通所  
※3段階から木曜参加時間が延びます。

### ☆対人コミュニケーション技術の向上

- ・CBT(認知行動療法)
- ・SST(生活技能訓練) など

### ☆就労準備に必要な知識・技術の習得

- ・個別面談
- ・職場合同面談 など

### ☆体力・集中力持続力の改善・意欲の回復

- ・個人課題 ・レクリエーション

### ☆ストレスの対処方法/疾病管理・再発予防の学習

- ・個別面談 ・朝夕のミーティング(セルフモニタリング)
- ・心理教育 ・週間振り返り ・メタ認知トレーニング
- ・リラクゼーション(漸進性弛緩法・自律訓練法・マインドフルネス)など

### 1段階 (週3日)

生活リズム作り  
集中力/持続力  
新規場面に慣れる

※P/DCA…リワーク期間を通し、ご本人の課題解消に向け計画(Plan)を立て、実際の場面において実(Do)し、プロセスや結果を評価(Check)し、改善(Act)を繰り返し行っていきます。

☆CBT…ものごとの捉え方や考え方のクセに気づき、バランスの良さを身につけます。  
☆SST…復職後、実際に起こり得る場面についてトレーニングしていきます。

☆個別面談…定期的に担当スタッフと自分自身の課題や今後の進め方などについて話し合っていきます。

☆職場合同面談…職場の担当者との連携を取りながら、より良い復職を目指します。

### 2段階 (週4日)

ストレス対処  
→ 学習  
→ 実験  
→ 実践

### 3段階 (週5日)

会議活動  
→ 高度なコミュニケーション  
試し出勤  
→ 実際場面でのP/DCA



## 【ご利用までの流れ】

- 1 まずはリワークスタッフにご連絡下さい。(問い合わせ先は裏面に記載)
- 2 ご来院いただき、リワークの説明をいたします。その際、必要書類をお渡しいたします。
- 3 主治医へ相談し、必要書類を揃えていただきます。
- 4 当院リワークスタッフ及び担当医が面接し、利用判定をいたします。

## ご利用に際して

以下の条件を満たす方が対象となります。

- ▷ 「うつ病」の診断名で通院中の方(統合失調症・双極性障害・人格障害・依存症等は除く)
- ▷ 休職中の方
- ▷ 最低週3日以上の利用が可能な程度に病状が回復している方
- ▷ プログラム参加により半年以内に復職が見込まれる方
- ▷ 当院のご利用にあたって支障のない方

\*リワークプログラムでは、就業中のルールに沿って過ごしていただきます。  
\*院内禁煙となっております。  
\*プログラム修了までは、アルコールの摂取を禁止しております。

◇ 詳細につきましては、当院リワークスタッフと面接の際にご説明いたします。

## 1日のスケジュール例

- 9:15 活動開始(日誌記入など)
- 9:30 朝のミーティング  
(日誌の振り返り・健康チェック・ラジオ体操など)
- 10:00 活動 \*各段階で課題の内容が変わります。
- 12:00 昼休み(昼食・休憩)
- 13:00 掃除 活動
- 15:30 夕のミーティング(今日の振り返りなど)
- 16:00 終了

～木曜日の流れ～

[3段階の方が参加します]

- 8:30 リワーク開始
- 9:15 以降は左の流れと同じ
- 16:30 夕の活動
- 18:30 終了

※復職後のスムーズな適応を目指し  
職場で過ごす時間帯で参加します。

## フォローアッププログラム

リワークプログラム修了後も、1カ月に1回フォローアッププログラムを開催しております。詳細につきましては、スタッフへお尋ねください。