

復職支援・再発予防のための リワーク・プログラム

休職からの職場復帰は予想以上に難しい

- ・安定した生活リズムが取り戻せない
- ・仕事をするだけの体力、気力が戻らない
- ・再休職を予防するためのストレス対処法が身に付いていない
- ・人事や上司など職場の人と復職へ向けたやりとりをどう進めていけば良いのか不安 等々



上記のような課題を克服し、“日常生活が送れる”レベルの状態から、“職場で仕事ができる”レベルの状態へと高めていくためのリハビリテーションが必要です。

リワーク・プログラムとは

当院のリワーク・プログラムは、うつ病などのメンタルヘルス不調により休職されている方を対象として、復職へむけたプログラムを実施しています。10名程度の小集団によるプログラムを通じて、生活リズムの安定、作業遂行能力の回復、コミュニケーション能力の向上などを図ります。

リワークの進め方

月曜日から金曜日まで週5日、午前10時から午後4時30分まで実施しています。最初は、火曜日・金曜日の週2日から開始します。その後、出席率や状態に応じて、週3日→4日→5日、と増やしていき、復職時に近い生活リズムを築いていきます。



プログラムの内容(例)

リワークでは各種プログラムが用意されています。以下に記されているのは、その一部です。

心理教育	講義と話し合いを通じ、病気や治療について学び、自己理解を深めます。再発予防について知り、日常生活に活かしていきます。
ストレスマネジメント	自身の感情や物事の受け取り方・考え方にどのような特徴があるのか振り返り、思考の幅を広げていくとともに、ストレスへの対処方法を学びます。
グループワーク	様々な課題をグループで実施。他の参加者との協業を通じて自分の特徴を再認識します。
散歩	クリニック近くで1時間程度の散歩を行います。気分転換、体力の回復、また参加者同士の交流の時間となります。

担当者より詳しくご説明させていただきます。
ご希望・ご関心のある方は、お気軽にお問合せください。
問い合わせ先：03-5302-5288 リワーク・プログラム担当