

復職支援プログラム ～ご案内～



リワークでは...

復職に必要な体力・集中力等が養えるプログラムを実施しています。

◆ある一日のプログラム



メンバーと交流しながら自分を見つめ復職に向けた準備を整えていきます

【利用者の声】

復職支援プログラム修了者に、アンケート調査を実施しました。

◆アンケート内容(抜粋)

リワークに参加して自分の病気に対する知識と予防・回復に対するテクニックと考え方を学びました。

自分と同じ病気や状況の人と話せることが何より良かった。悩みをきちんと理解してくれる人がいるのだと感じました。

認知行動療法を通じ、根拠を持って客観的に考えることの大切さを学びました。

SST(Social Skills Training)で対人コミュニケーションを練習し、復職へ向けた自信につながりました。

復職支援プログラム ～概要～

久里浜医療センターでは、うつ病・うつ状態、アルコール依存症によって休職されている方を対象に、復職に向けた準備として、復職支援プログラムを行っています。

プログラムを通じて、再発予防のための知識や技能を得ること、生活リズムを整えること、職場で必要となる対人関係について学ぶことなどを目的としています。

開設日: 週5日（月～金）9:30～15:30

対象者: 現在休職中、復帰先の職場がある方

※当院以外の医療機関に通院中の方も、主治医を変更することなく、復職支援プログラムに参加することが可能です。

<久里浜医療センター>

お問い合わせ先

〒239-0841 神奈川県横須賀市野比5丁目3番1号

tel :046-848-2365（医療連携室）

fax :046-849-7743

HP :<http://www.kurihamamed.jp/depression/rework.html>

参加方法

参加手順は、以下の通りです。プログラム担当医との診察の際に、原則として紹介状をお持ちいただくようお願いしております（当院以外の医療機関に通院中の場合）

〈参加までの流れ〉

主治医にご相談ください。



主治医の許可が得られました、

☎046-848-2365 にご連絡ください。**担当医との診察日時をご予約ください。**プログラムに関するご相談は、お電話の際に「**プログラムについてのご相談**」とお伝えください。



担当医の診察を受けていただきます。

（当院以外の医療機関に通院している方は紹介状をお持ちください）





参加が決まりましたら、プログラムの詳しい説明をいたします。



参加開始！！

プログラムスケジュール

曜日	9:30-	10:00-12:00	12:00-13:00	13:00-13:30	13:30-15:00	15:00-15:30
月		スポーツ書道	昼休み	オフィスワーク	認知行動療法	振り返り・終礼
火		オフィスワーク		体操	SST	
水	朝礼・体操	スポーツ		オフィスワーク	復職支援講座	
木		園芸・掃除		なんでもトーク	復職ミーティング	
金		オフィスワーク		スポーツ ヨガ オフィスワーク		

- 
スポーツ 就労の継続に大切な体力を養うと同時に他の参加者と一緒に運動することで協調性を養います。
- 
認知行動療法 自分の考え方のクセに気づいたり、行動パターンを振り返ったりを通して、うつ状態の改善と再発予防を目指します。
- 
オフィスワーク チームで役割分担をしながらひとつの課題を達成することで自分の行動を振り返ります
- 
SST 対人関係の築き方や職場での対応をロールプレイや問題解決法を用いて習得します。
- 
復職支援講座 病気に対する知識などについて学び、病気と付き合いながら復職することに役立ちます。
- 
園芸 園芸作業を通し自然に触れることで気分の改善を図ります。メンバーと協働することで協調性を養います。
-
復職ミーティング 復職に必要なこと、問題点などについて参加者全員で話し合います。