

新しい  
自分を創るソウ



# Reborn

## リワーク概要

リワーク(=rework)とは、うつ病等の精神疾患による長期間休職中の就労者に対する職場復帰に向けた支援制度をいう。復職支援プログラムとも呼ばれる。  
厚生労働省所轄の独立法人 高齢・障害者雇用支援機構に属する各都道府県の障害者職業センターや医療機関等において実施されている。

### 《久里浜医療センターのプログラム》

- (月) 午前：スポーツ 午後：グループワーク
- (火) 午前：オフィスワーク 午後：SST/就労講座
- (水) 午前：スポーツ/認知行動療法 午後：復職支援講座
- (木) 午前：園芸 午後：復職ミーティング



スタッフ：医師、看護師、精神保健福祉士、心理療法士

## リワーク詳細

### ▶ 対象

うつ病やアルコール依存症等の疾患が回復傾向にあり、主治医に復職準備段階であると判断され、実施施設に通うことのできる人

### ▶ 目的

- ①職場を再現するようなプログラムを行うことによる職場復帰のためのスキル向上
- ②集団でプログラムに参加することによるコミュニケーションスキルの習熟や対人関係の再構築
- ③自己洞察が深まる等認知の修正を行うことによる職場への適応能力の向上

### ▶ 意義

- ①復職後の無気力感(本来の業務パフォーマンスには程遠いため)や対人ストレスによる再発予防
- ②運動訓練・業務スキルの回復・再発予防教育等による段階的な職場復帰の実現

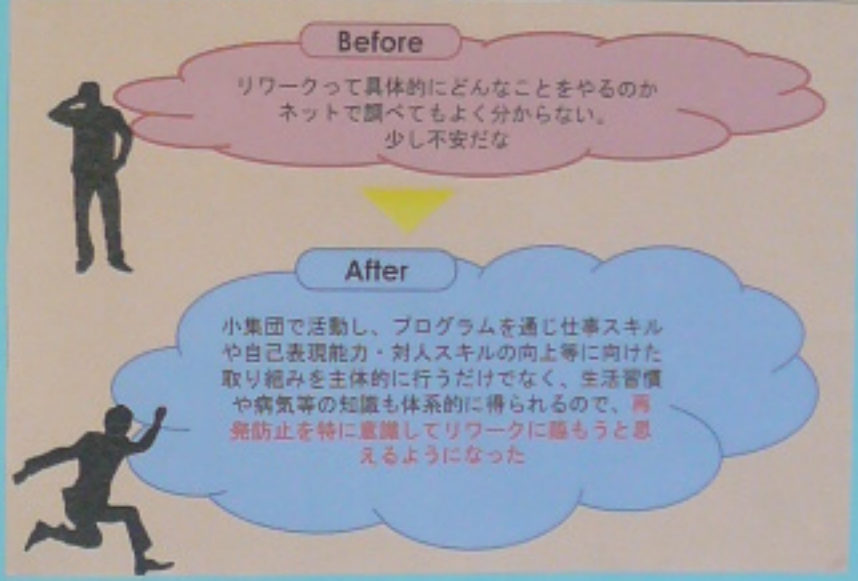
## プログラム紹介

### SST(Social Skills Training)

自己の否定的な考え方を改める認知行動療法の1つで、社会生活技能訓練とも呼ばれる。コミュニケーションを要する日常の出来事やテーマに対して、ロールプレイと正のフィードバックを用いた課題解決を目指すことで、人との関わりを改善し円滑な対人関係を構築していく。



## 復職に向けて



## リワーク構成

①集団認知行動療法	④スキルアップ・フォローアッププログラム
②オフィスプログラム	
③デイケア	
⑤振り返り	

①集団認知行動療法：心理教育、社会的スキルの向上、否定的な考え方の修正、快適な活動の向上、リラクゼーション訓練などを行う  
②オフィスプログラム：パソコン等の使用による個別の課題への取り組みや、集団での主体的な話し合い、共同作業を行う  
③気分転換や体力・認知機能向上を目的としたスポーツや園芸を行う  
④スキルアップ(ノンアルコールトレーニング)：ロールプレイや問題解決法により、対人関係の築き方や職場での対応を習得する  
⑤復職支援講座、病気の理解、健康的な生活のための注意、各種支援制度などを学ぶ  
⑥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全員で話し合う  
⑦その日1日の活動を振り返り、プラス要素を抽出する

復職に向けて  
・復職SSTは、初めてのトレーニングなので緊張しました。  
・相手の話に耳を傾けることや自分の言いたい要点を伝える技能。  
・時には相手からの頼みごとについて断ることあるいは折衷点を見つけて提案するロールプレイを行った。  
・また、ボールを使ったストレッチはとても気持ちが良い。  
・今までのストレスが減少された。  
・現在、投薬で対応を始めたが食事からの改善を検討します。  
・ノンアルコールのビールテイストのドリンクは毎日やるよう指導を受けましたのでやめました。代替品(スポーツドリンク等)を探索中です。



アルコール依存症等の復職のむずかしさ不安  
うつ病等の疾患には、厚生労働省の強い取り組みもあり、医療機関でリワークプログラムが実施されているが、アルコール依存症等の疾患はなかなか回復しないのが現実。  
アルコール依存症は病気が治るわけではなく、薬を継続することが、唯一の回復の道だ。  
会社を復帰して、以前の生活に戻りたいという気持ちから、再発防止のための取り組みが、復職に向けては非常に重要になる。アルコール依存症を克服している人、実際に回復を遂げて、復職している人、とても大変……。

リワークに通ってから  
久里浜医療センターのリワークプログラムでは、復職の準備として専用のプログラムであるSSTを多くのプログラムを通して安心して取り組める。  
理解的な指導と自分の体力の回復、健康的な生活を送ることが出来る。  
プログラム開始時の学習指導は、新卒研修の一歩となる。  
会社の就業規則や人事部門に対して、第三者的な立場で対応出来る。

