



リワーク通信



興味がある人は主治医まで相談してメンバー

Vol. 12
2016. 4. 1
リワークメンバー

※リワークの活動内容をお知らせするために、実際に参加しているメンバーがプログラムの一環として、作成しました。

復職支援プログラム(リワーク)の特徴

バックナンバーはWEBにて、閲覧できます。
久里浜医療センター リワーク通信
http://www.kurihama-med.jp/depression/rework_news.html

「仲間と一緒に歩む復職、それがリワークプログラムです。」

- ★個別に治療計画を立て、参加期間を調節可能
- ★スポーツ等の体を動かすプログラムが豊富
- ★OB・OG会を通して、卒業生との交流が出来る
- ★復職を目指す仲間に出会える
- ★アルコール依存症を治療中の方でも参加可能

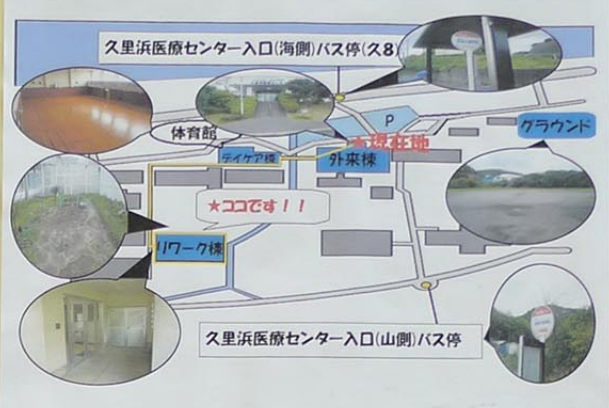
Q「リワークとは何ですか？」



A「リワークはあなたの復職と、病気の再発を予防するためのリハビリテーションです。」



久里浜医療センターの配置図



リワークプログラム

	月	火	水	木	金
9:00~9:30			集合		
9:30~10:00	朝礼 週末の振り返り 気分のチェック	朝礼	体操	体操	体操
10:00~12:00	スポーツ/書道 イメージ	オフィスワーク	スポーツ(体育館) 園芸(雨天時:スポーツ・コラージュ等) 清掃	園芸(雨天時:スポーツ・コラージュ等) 清掃	オフィスワーク
12:00~13:00			昼休み		
13:00~13:30	オフィスワーク	体操	オフィスワーク	体操	ウォーキング ヨガ
13:30~15:00	認知行動療法(CBT)	社会技能訓練(SST)	復職支援講座	復職ミーティング	
15:00~15:30			本日の振り返り・終礼		

体力回復プログラム

項目	内容
スポーツ	各種(卓球・バドミントン・ソフトボール・ゲートボール他)のスポーツにて、低下していた体力を回復します。
体操	各種(ボールストレッチ・ラジオ体操・八段錦)の体操にて、低下していた体力を回復します。
園芸	四季折々の作物を育て、やる気を回復します。
ウォーキング	素晴らしい景色を堪能しながら、低下していた体力を回復します。
ヨガ	本場インド仕込みのヨガを体験して、低下していた体力を回復します。

座学プログラム

項目	内容
認知行動療法(CBT)	自分の持っている認知、思考を取り上げる療法です。薬物療法との併用で効果があります。
社会的技能訓練(SST)	対人との会話能力を高め、復職など、自分の希望する社会生活を実現、維持するための訓練です。
復職支援講座	復職に当たって、役立つ(病氣、薬など)講座を受講します。
復職ミーティング	メンバーが復職後の疑問点などについて、役立つ情報を収集出来る場です。(卒業生も参加される事もあります)

2015年度のリワーク振り返り

主な行事

1月 芋煮会 3月 自然薯植付 7月 トマト収穫 10月 干し柿作 11月 運動会 12月 芋パーティー



リワーク卒業生の言葉

- リワークが何に役立ちましたか？
 - ・生活が規則正しくなった。(31%)
 - ・精神状態が安定した。(9%)
 - ・体力がついた。(9%)
 - リワークで楽しかったこと？
 - ・スポーツ。(80%)
 - ・通所者との会話。(20%)
 - ・園芸。(13%)
 - リワークに通って何か良い変化がありましたか？
 - ・明るくなった。(33%)
 - ・癒された。(13%)
 - ・体力が戻ってきた。(13%)
- (重複回答あり)

リワーク担当スタッフ紹介

スタッフからメッセージ

真栄里先生
長い間うつなどで休んだあと、復職する為には病氣からの回復だけでなく、規則的な生活や対人関係のスキルを以て仕事への自信が欠かせません。当院のリワークプログラムでは豊かな自然のもとでこれらを身につけることが出来ます。一緒にチャレンジしていきましょう。

伊藤CP(心理療法士)
ここには悩みを共有できる仲間がいます。少しずつ一緒に歩んでいきましょう！

岡田CP(心理療法士)
休職中にはいろいろな不安になることもあるかと思いますが、1人で悩むよりも仲間がいると心強いです。一緒に復職に向けて一歩ずつ歩いていきましょう。

伊東先生
皆様が楽しく有意義に復職の準備が出来るよう働きかけがお手伝いさせていただきます。一緒にのんびりやってみましょう。



スタッフからメッセージ

柴崎CP(心理療法士)
リワークは皆さんで助け合っていく場所です。そんな仲間が見つかります。色々な活動を通して貴重な体験をしながら、目標に向かって一緒に進んでいきましょう。

上野PSW(ソーシャルワーカー)
同じ悩みを持ったメンバー同士との交流を通じて、皆さんが元気になるきっかけを見ることが出来ると思います。もし休職中の方で1人で悩んでいる方がいらしたら、ぜひリワークで今までにない体験をしてみたいと思います。

小松PSW(ソーシャルワーカー)
休職中は、これからのことで不安になったり、焦ったりすることが多いと思います。リワークでは、身体や頭を動かしながら実際に試すことができます。ちょうどよい働き方をスタッフに相談しながら、一緒に職場復帰を目指していきましょう。