

プログラムの一例

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
午前	OW (オフィスワーク)	OW (オフィスワーク)	料理	SST (社会生活 スキルトレーニング)	再発予防 リラク
午後	CBGT (集団認知 行動療法)	フィット ネス	OW (オフィスワーク)	OW (オフィスワーク)	心理 教育

※土曜・日曜・祝日はお休みです。

プログラム内容

*OW(オフィスワーク)

脳トレや書類の準備など個人の課題に取り組みます。目標を設定して取り組んでいただきます。

*フィットネス

体を動かすプログラムです。ヨガなどを通して身体をほぐすことを主な目的とし、あわせて、仕事を継続していくための基礎体力の向上を目指します。

*CBGT(集団認知行動療法)

自分自身の考え方や行動パターンを知り、より柔軟性のある考え方に変化させていくことで、気分を安定させることを目的とした、グループで行う心理療法です。

*SST(社会生活スキルトレーニング)

社会生活を送る上で必要なコミュニケーション能力や対人関係のスキルを向上させるトレーニングです。

例：上司が忙しいようにしている時の報告のしかた

*リラク(リラクゼーション)

心身の緊張をほぐす技法を学び、体験します。

*再発予防

これまでの体調不良のきっかけを振り返りながら、再び同じような不調を繰り返さないための方法を一緒に考えていきます。生活習慣やストレスの影響などにも目を向け、無理のない予防策を立てていくことが大切です。

*心理教育

心理教育とは、こころの健康や病気にについての正しい知識を学び、理解を深め、回復や再発予防に役立つことを学びます。

*料理

グループで食事作りを行います。この活動は、見通しを立てて考える「遂行能力」が関係しており、協力して取り組む力を養うことにもつながります。

※参加頻度や内容は、体調や期間といったそれぞれの内容に合わせて調整いたします。

リワークプログラムのご利用までの流れ

- 1 問い合わせ
☎0248-23-4401
※「リワーク希望」とお伝えください。
- 2 主治医に相談
- 3 診察
- 4 利用開始
※デキケア利用計画書を作成します。

医療費

自立支援医療利用で約820円/日

※自立支援医療の申請については、医師の診断書が必要になります。適用となる月の自己負担限度額が設定されます。(最大20,000円/月)

食

食工房ひもろぎ(就労継続支援B型)で

作られた、美味しいお弁当を提供しています。
(お弁当代は費用に含まれています。)



※ご不明な点などは、お気軽にお問い合わせください。



医療法人社団 慈泉会

南湖こころのクリニック 精神科デイケア リワークプログラム



〒961-0021

福島県白河市関辺引目橋33

TEL 0248-23-4401

FAX 0248-22-9632

<https://hanko.himorogi.org/>



リワーク(Re-Work)とは

精神的な不調により休職されている方が、スムーズかつ安定した職場復帰を目指すための支援プログラムです。

体調が回復しても、すぐに職場へ戻るのではなく、医療機関や公的機関で職場環境に近い状況を再現した活動に取り組むことで、働くリズムを整え、再発のリスクを軽減します。

主治医、職場、ご本人が連携しながら、個々の状態に応じた段階的な復職支援を行います。

一日の流れ

9:30	来所
9:40	朝のミーティング
10:00	ラジオ体操
	午前のプログラム
12:00	昼休憩
13:00	個人ワーク
13:30	午後のプログラム
15:00	掃除
15:15	帰りのミーティング
15:30	終了



※駐車場あり
車通勤の習慣にもつなげられます。
状況によっては送迎も対応可能です。

南湖こころのクリニック

リワークプログラムの特徴

再燃・再発予防を念頭に置いたコンセプト

- 柔軟な「思考」の習得
- 職務を行うための「体力」の回復・維持・向上
- 業務遂行のための「基本能力」の向上



専門職(医師、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士)がチームを組みサポートします

担当スタッフが付き、参加の頻度やプログラム内容、日常生活や体調について、定期的に相談しながら進めていきます。基本的には約6ヶ月をかけて無理なく復職に向けた準備を整えていきます。

※利用者様の休職期間に合わせての対応も可能です。

他院で治療中の方も主治医を変えずにリワークに参加可能

当院が主治医の方

- ① 主治医に「リワークプログラム」に参加したいとご相談ください。
- ② 主治医よりリワークプログラムの適応と判断した後、スタッフと調整します。

他院が主治医の方

主治医変更の必要はありません。現在の主治医にご相談の上、リワーク利用に関する内容の診療情報提供書をご用意ください。

本郷院長から

メッセージ

リワークとは、「職場復帰(Return to Work)」を目指すための心身のリハビリプログラムです。骨折後にリハビリが必要のように、メンタル不調からの回復にも段階が必要です。気持ちが落ち着いても、すぐに働くのは大きな負担となることがあります。

当院では、経験豊富なスタッフが一人ひとりのペースに寄り添いながら、無理なく復職できるようサポートします。産業医からも復職支援としてリワークの利用が推奨されています。安心して次の一歩を踏み出すために、ぜひ当院のリワークケアをご活用ください。

