

ある週の予定

- ・週2日程度から通所を始めることができます。
- ・お一人お一人の状況に沿って、カリキュラムをご提案していきます。

	月	火	水	木	金
10:00-10:15	朝のミーティング(体調確認、自律訓練法)				
	個別作業	マインドフルネス	再発予防講座 不安講座	不安講座	わくわくタイムズ
12:00-13:00	昼休憩				
	グループミーティング	自尊心講座	個別作業	自尊心講座	リラクゼーション
15:00-15:15	振り返りミーティング				

事業所との連携



●リワーク開始時

事業所にお伺いし、復職の要件などもうかがいながら、ご本人・主治医・事業所三者のご意見に基づき、支援計画を作成します。

●リワーク終了時

ご本人と一緒に事業所にお伺いし、リワークの実施状況について報告します。
※状況に応じ、開始時、終了時以外にも打ち合わせをご提案することがあります。

リワーク終了後のフォローアップ

フォローアップ・ミーティング



リワーク支援を利用後、職場復帰された方を対象に、月に一度（基本は第3金曜日、15時30分から17時00分）復職者ミーティングを行っています。「職場復帰を果たしてしまおう、やはり仕事中心の考え方に陥ってしまう」「セルフケアの継続が難しい」といった職場復帰後に生じがちな悩みについて、リワークの終了者同士で話し合う機会となっています。

ジョブコーチ支援

※ご希望に応じて調整が可能です



復職後に会社にて一定期間職員(ジョブコーチ)を派遣し、定期訪問によって復職者の方ご本人からの相談や、会社の方の雇用管理への相談の対応が可能です。お気軽にご相談ください。

よくあるご質問

Q 費用はかかりますか？

A 当センターの支援はすべて無料で利用できます。

Q 標準的な通所期間を教えてください。

A 標準的には3か月程度のプログラムです。最長で6か月まで利用が可能です。

Q 嶺南地区在住のため、通所が大変です。

A 面談や一部の講座について、WEB会議システムを活用したオンライン実施が可能です。少ない頻度での通所(対面支援)とオンライン支援を組み合わせた利用例もあります。

Return To Work



リワーク・プログラムのご紹介

- プログラム概要
- 修了後のフォローアップ
- よくあるご質問

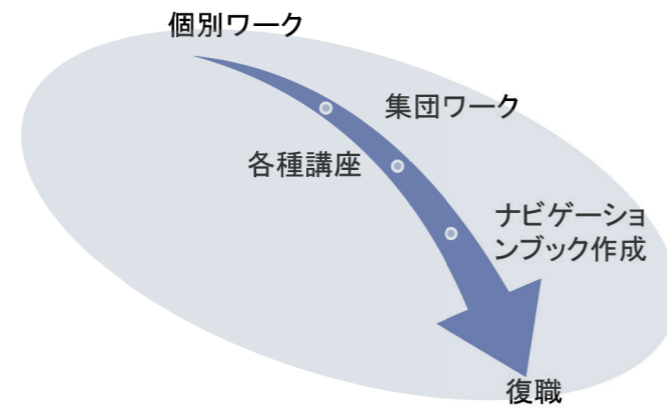


様々なカリキュラム

リワークの目的は①体調回復と②再発予防です。

最初は週に1~2日程度、個別ワークを行いながら、ご自身の体調の回復状況について、確認していくことから始めます。

個別ワークを週3日程度、疲れすぎずにこなせるようになってきたら、徐々に講座や集団ワークを受講する中で様々な考えに触れながら、「自分にとっての再発予防策」を検討していきます。



各種作業

各種作業を通じ、集中力、持続力、作業遂行力の再獲得をはかります。最初は個別ワークからスタートし、徐々に職場で想定される納期のある作業や複数作業の同時進行などが生じる集団ワークを取り入れていきます。



個別ワーク

現業課題



- ・プラグ・タップ組立
- ・ピッキング
- ・計量
- ・ナプキン折り
- ・社内郵便物仕分

事務課題



- ・伝票のチェック
- ・請求書の作成
- ・日報集計
- ・テプララベル作成
- ・文書校正

OA課題



- ・データ入力
- ・データベース修正
- ・フォルダ整理
- ・給与計算ソフト入力

[参考]ワークサンプル幕張版



個別ワークでは認知機能の低下が見受けられる方への評価・訓練ツールとして当機構で開発したワークサンプル幕張版(MWS)というツールを用います。

集団ワーク

わくわくタイムズ

グループで1か月を納期とするプロジェクトに取り組みます(プロジェクトの例:日常生活の立て直し、効果的なストレス対処検討プロジェクト等)。取組の中で、リーダー、サブリーダー等の役割を担うことがあります。

マルチタスクプログラム

チームで役割を担いながら「納期の厳しい作業」「複数作業の同時進行」「評価を伴う作業」を行うことにより、自分の働き方の特性について振り返ります。



各種講座

再発予防のため、疾病やストレス対処についての講座や他の通所者との意見交換により理解を深めます。



再発予防講座	疾病について理解を深め、再発予防のために必要な知識を習得します。
不安講座	多くの精神疾患で見られる不安症状のメカニズムを学び、適切な対処方法について学びます。
マインドフルネス講座 (マインドフルネスエクササイズ)	ストレスの減少、感情抑制機能の向上、不安の軽減の三つの効果があるとされている「マインドフルネス」について学び、実践します。
リラクゼーション講座	ストレスにさらされたときに心身をリラックスするためのリラクゼーション技法の考え方と実践方法を学びます。
キャリア講座	グループワークを通じ、「自らの経験から得た強みの見つめ直し」や「職場復帰後の働き方の整理」「ご自身にとっての働くことへのモチベーションの再検討」といった、キャリアに係る振り返りを行うことで、復帰後の職業生活の一助とします。
自尊心講座	自分を大切にするための考え方を学び、認知行動療法に基づく各種演習を行うことで、よりバランスのとれた考え方を学び、再発リスクの軽減を図ります。
アングァーコントロール講座	怒りのメカニズムについて学び、「怒り」や「イライラ」を鎮める方法や適切に対処する方法を学びます。
アサーション講座	自分も相手も大切にできるアサーティブなコミュニケーションについて学びます。
ストレス対処講座	ストレスへの理解を深め、認知行動療法の考え方に基づき、自分の認知傾向について分析します。また、ストレスへの対処方法を学びます。
バイポーラー講座	双極性障害(バイポーラー)についての知識を習得し、症状とつきあいながら働く方法について学びます。

グループミーティング



日常生活や仕事におけるストレス状況について、認知行動療法の考え方を取り入れながら整理し、客観的な視点から再構成します。他の通所者とストレス状況について話し合うことで、ストレス場面の捉え方や対処方法について再検討します。

復職ナビゲーションブックの作成

支援期間全体をとおし、発病~休職に至った経過の振り返りや自分にあつた再発予防プランの検討を行います。また、終了時に文章にまとめ、事業所担当者や産業医に報告します。