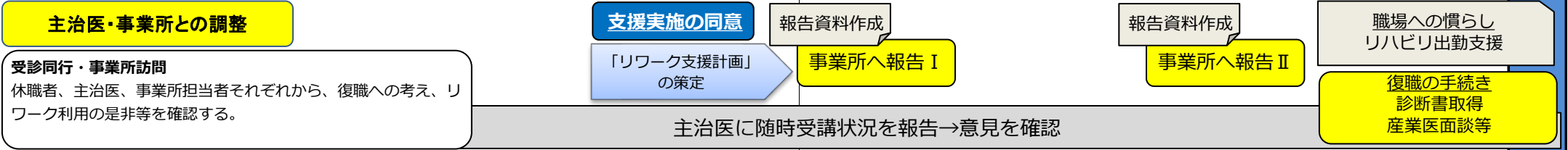




リワーク支援の標準的な流れ

		体験利用（4～8週）		リワーク支援（8週）		職場復帰 ↓ （フォローアップ）	
		月 日～ 月 日	目標週3日～4日 9:00～15:15	月 日～ 月 日	目標週5日 9:00～16:45		
リワークプログラムで取り組むこと	体調・ストレスの自己管理	☆基礎セミナー	①『うつ病の基礎知識』②『ストレスマネジメントⅠ』 ③『日常生活基礎力形成Ⅰ』④『日常生活基礎力形成Ⅱ』⑤『日常生活基礎力形成・習慣化ミーティング』 ⑥『認知行動療法Ⅰ』 ・リワーク内外の活動を徐々に増やす（負荷を高める） ・ストレスの傾向を把握し、ストレスサインに気づけるようになる ・心の健康と生活習慣の関連を理解する	☆実践セミナー	①『ストレスマネジメントⅡ』 ②『認知行動療法Ⅱ』③『集団認知行動療法』 ④『アンガーコントロールⅠ』⑤『アンガーコントロールⅡ』 ・生活習慣の改善に取り組む ・セミナーで様々な意見を参考にしつつ、柔軟な考え方を身につける ・自分なりのストレス対処法を考え、確立・実践する		
		セルフモニタリング 『作業・体調記録表』『生活記録表』『週間状況報告書』		選択セミナー 『リラクゼーション』（「自律訓練法」「筋弛緩法・呼吸法」「ストレッチ・ヨガ」「マインドフルネス」） ・活動と心身の変化を記録し、自分の傾向を知る、体調の変化や疲労に気づく			・体調の自己管理スキルを高める
	向上中 能力・注 意力 の	リハビリワーク 『事務』『OA』『実務』『ジョブリハーサル』		セルフワーク 『読書』『新聞・社説の要約』『資格勉強』『業務知識のリフレッシュ』『運動』『ウォーキング』 ・集中力や注意力・持続力を向上・維持させる ・効果的な休憩の取り方やペース配分を身につける ・作業の傾向を把握し、ミス等の対処法を探る			・集団場面での対人スキルの向上やストレス対処方法の定着を図る ・業務と関連する課題に取り組む（復職への意欲を高める）
		上シコ コミュ ニケー ション のケ 向！	☆基礎セミナー⑦『アサーションⅠ』	・自身のコミュニケーションの傾向とアサーションの考え方を把握する	☆実践セミナー ⑥『アサーションⅡ』⑦『アサーションⅢ』⑧『SST』		・セミナーで自分の意見を整理して話す ・不得手な部分についてスキルを学び、想定される場면을練習しておく
見働 直き し方 ・生 き方 の	☆基礎セミナー⑧『フリートークⅠ』		・休職に至った経緯を振り返る	☆実践セミナー⑨『キャリアⅠ』⑩『キャリアⅡ』⑪『フリートークⅡ』	・復職に向けての不安な点などについて意見交換をして、対処法を探る ・これまでの働き方を振り返る、大切にしたい価値観を知る		
	選択セミナー 『復職ナビゲーションブック』『金の糸（キャリアのすごろく）』『ジョブ・クラフティング』『自主企画セミナー [Be Creative !]』		研究会 [リワークラボ] 『当事者研究』『組織内キャリア形成』『LIFESHIFT研究会』『ACT』				



Work (ワーク) ～認知機能の改善から業務遂行能力の回復へ～

ね ら い	<p>・リワーク支援を利用される方の多くは「仕事ができなくなった」「書類を読んでも頭に入らない」「物忘れやミスが多くなった」「物事を論理的に考えられなくなった」と悩まることがあります。これは疾病の影響によって、一時的に集中力や判断力が低下しているためとも言われています。</p> <p>・セルフモニタリング：日々の気分・体調をチェックし、支援計画・目標の進捗状況や自身の回復状況を振り返り、今後の方針を立てましょう。</p> <p>・リハビリワーク：認知機能の改善、業務遂行能力の回復を図りましょう。</p> <p>・セルフワーク：業務に関連する取り組みを通し、スムーズな職場復帰を目指しましょう。</p>		
メニュー		内 容	
セル フ モ ニ タ リ ン グ	作業・体調記録表	<input type="checkbox"/> 当日の作業計画を立て、体調を把握し、作業終了後に振り返りを行います。	
	生活記録表	<input type="checkbox"/> 一日の行動を記録し、自身の気分・体調を把握します。今週の目標を立て、振り返りを行います。	
	受診状況連絡票	<input type="checkbox"/> 定期通院時に主治医に報告すべきことをまとめ、受診結果を振り返り、自身の回復状況を把握します。	
	事業所訪問・産業医面談報告資料	<input type="checkbox"/> 事業所訪問（定期的なリワーク報告会）や産業医面談の際にリワーク支援利用状況を伝える報告資料や、事業所訪問・産業医面談の実施結果の報告資料を作成します。	
リ ハ ビ リ ワ ー ク	基 礎	脳力トレーニング	<input type="checkbox"/> PCの問題を解きます。瞬時の判断力や持続的な注意力、記憶力のトレーニングを行い、認知機能の改善を図ります。
		数値チェック	<input type="checkbox"/> 請求書と納品書を見比べ、請求書の計にミスがないか確認する作業です。2枚の書類を注意深く確認し、正確にミスを修正することが求められます。
	事 務	物品請求書作成	<input type="checkbox"/> 請求書を作成します。適切な物品をカタログから選び、品番と単価を記入します。与えられた条件に合う適切な物品の検索、正確な記入が求められます。
		作業日報集計	<input type="checkbox"/> 作業工程毎の集計表を作成します。適切な項目を作業日報から選び、作業毎の作業量・作業時間・不良数・不良率を記入します。正確な計算と記入が求められます。
		文書校正	<input type="checkbox"/> 「原稿」と「構成刷」を照らし合わせ、校正刷の文字や体裁などの誤りを確認し、校正記号を用いて誤りの修正を指示する作業です。
	O A	数値入力・文書入力	<input type="checkbox"/> PC上に表示された一連の数字や一つの文書を、入力枠の中に入力していく作業です。個々の数字や文字を正確に見極め、的確に入力することが求められます。
		検索修正	<input type="checkbox"/> Personal IDを入力して、データベースからデータを検索し、データの指示された箇所を修正していく作業です。IDを正しく入力することと、データを正確に修正することが求められます。
		給与計算	<input type="checkbox"/> 給与の各項目の算出に必要な社員のデータを記した指示文と、算出方法を記載したサブブック及び別添資料を参照しながら、パソコン画面上で、差引支給額を確定する作業です。
	実 務	プラグ・タップの組立・分解	<input type="checkbox"/> いくつかの部品から成るプラグやタップをドライバーを使用して組立・分解する作業です。組立から完成まで全ての工程を正確に組み立てる（分解する）ことが求められます。
		ピッキング	<input type="checkbox"/> 社内の各部署から出された注文書を受け取り、注文書ごとに品物をそろえます。適切な品物と数量を集め、箱にまとめます。注文書どおりの品物、数量をそろえるといった、正確な作業が求められます。
郵便仕分け		<input type="checkbox"/> 郵便物を郵便番号別または会社・部課ごとに振り分ける作業です。郵便物を項目ごとに正確に分類することが求められます。	
そ の 他	ジョブリハーサル [Be Creative !]	<input type="checkbox"/> 納期や達成水準の設定されたグループワークを行います。内容は随時検討したり、自主的に企画していただきます。集団場面での対人スキルの向上やストレス対処方法の実践・定着を図ります。	
セル フ ワ ー ク	読書	<input type="checkbox"/> 支援目標に合った書籍を読書し、疾病や再発予防に関する知識を広げ、復職に求められる技能や生活習慣について理解を深めます。読書後はレポートをまとめ、推薦したい場合はビブリオバトルでプレゼンします。	
	新聞・社説の要約	<input type="checkbox"/> 新聞や社説を読み、レポートを作成します。業務に関連する話題や情報に目を向け、復職に備えます。	
	資格勉強	<input type="checkbox"/> 関心のある資格、業務に必要な資格の勉強を行います。リワーク支援の時間を有効に使うとともに、新たなステップにチャレンジします。	
	業務知識のリフレッシュ	<input type="checkbox"/> 業務に関連する最近の知識や情勢に触れます。休職のブランクによる不安を解消し、仕事勘を取り戻すことで職場復帰をスムーズにします。	
	ウォーキング	<input type="checkbox"/> 基本的に複数名でウォーキング計画を作り、歩くことで、体力作りやリフレッシュを行います。	
	通勤練習	<input type="checkbox"/> 復職に備え、実際の勤務時間に合わせて職場へ通勤する練習を行います。復職後の生活リズムの構築と、対人緊張の緩和・軽減を目指します。	
	リハビリ出勤	<input type="checkbox"/> 復帰予定の職場で、業務ではない作業体験や上司・同僚との交流を通じたウォーミングアップを行い、復職に向けた不安の軽減を図ります。	
Chill Out (チルアウト)	<input type="checkbox"/> たちまち、ゆったりとなごみ、一息入れます。塗り絵、パズル、写経、趣味だけでなく、お茶を飲む、おしゃべりする等、あなたなりのチルアウトを見出しましょう。チルアウトしすぎと周囲への配慮に注意。		

※実施については、体調、目的、効果、センター体制などを考慮し、スタッフ（必要に応じて主治医や事業所担当者）と相談しながら、決定します。

Seminar (セミナー) ～疾病管理から自分らしさへ～

メニュー		内 容
基礎セミナー	うつ病の基礎知識	□ うつ病、うつ状態とは？うつ病についての基礎知識、発症原因や回復経過、症状の回復段階に応じたリハビリの進め方、再発予防を学びます。
	ストレスマネジメントⅠ	□ 基礎知識編：ストレスについての基礎知識を学びます。自身のストレスは何か、ストレス反応は何かを整理し、対処法のヒントを紹介しします。
	日常生活基礎力形成Ⅰ	□ 心の健康と生活習慣の関連について学びます。
	日常生活基礎力形成Ⅱ	□ よい生活習慣について理解を深め、習慣化を目指します。
	日常生活基礎力形成・習慣化ミーティング	□ 「健康行動」を習慣化するために必要な意欲、知識、技術について意見交換をします。
	認知行動療法(CBT)Ⅰ	□ 認知行動療法は認知(現実の受け取り方や見方)に働きかけて、心のストレスを軽くしたり、行動を促す精神療法です。基礎的な考え方を学び、自動思考のパターンを振り返り、ストレスを整理します。
	アサーションⅠ	□ アサーション(自分も相手も尊重し、歩み寄りとする自己表現)の考え方を学び、チェックリストで確認しつつ、うまく自己表現できない理由や、問題解決のためのアサーションのひとつであるDESC法を学びます。
実践セミナー	フリートークⅠ	□ 「休職時の状況を振り返る」をテーマにフリートークを行います。
	ストレスマネジメントⅡ	□ コーピング編：ストレスへの対処法(ストレスコーピング)を学びます。自身のストレス対処法を振り返りながら、今後のストレス対処法について検討します。
	認知行動療法(CBT)Ⅱ	□ 自身の信念のチェックを行い、認知行動療法で用いるコラム法の記入の仕方を学び、考え方の幅を広げます。
	集団認知行動療法(CBGT)	□ 他の人と一緒に(集団)、自分のものの捉え方(認知)や、対応の仕方(行動)について話し合います。認知行動療法で取り上げたいテーマについて、お互いにサポートやアドバイスしながら、深めていきます。
	アンガーコントロールⅠ～Ⅱ	□ 自身の怒りについて理解し、怒りの感情に対するセルフマネジメント力を向上させます。怒りを否定し抑制するのではなく、自然な感情であると受けとめ、適切な対処をとれるようになることを目指します。
	アサーションⅡ	□ 「NVC(非暴力コミュニケーション)」の考え方を活用し、自分の感情・ニーズを特定・整理し、相手の感情・ニーズを推測することで、「OK-OK」の行動をリクエストし、アサーティブさを獲得することを目指します。
	アサーションⅢ	□ 職場での人間関係を想定し、アサーションのスキルを用い自分の考えや気持ちを伝えたり、相手の指示や考えを上手に聞き取る方法をグループミーティングで検討します。
実践セミナー	SST(Social Skills Training)	□ 社会生活技能訓練。職場場面や日常生活場面のコミュニケーション場面をロールプレイを交えながら練習します。
	キャリアⅠ	□ 働くことに対する価値観を再認識し、生活場面も含めた「働き方」について考えます。
	キャリアⅡ	□ キャリアをライフロール(人生を役割の組み合わせの連続として捉える)の考え方をもとに振り返り、職業や生活に求める価値観を再認識し、役割のバランスのとり方や、復職後の働き方を考えます。
	フリートークⅡ	□ 復職に関するテーマ(例：復職に向けての不安、気になっていること、気をつけること、再発予防で心がけておきたいこと等)を挙げ、フリートークを行います。
	リラクゼーション	□ 「自律訓練法」「筋弛緩法・呼吸法」「ストレッチ・ヨガ」「マインドフルネス」等を行い、身体の疲れや緊張を取ったり、気持ちや体調の状態を安定に導き、コンディションを整える方法を身につけます。
	ウォーキング	□ センターの周辺を1時間程度ウォーキングします。歩くことで、体力作りやリフレッシュを行います。
	金の糸(キャリアのすごろく)	□ 小学校時代から大学時代の経験を「楽しく語る」「問いに答える」「考える」「書く」ことにより『自分らしさのつながり』=『金の糸』を見出す「キャリアのすごろく」を行います。
選択セミナー	組織内キャリア1～4	□ 組織の中で働くことについて個人の視点だけではなく組織の視点も採り入れながら考えます。仕事を通じた自己成長を「Must」「Will」「Can」の観点を踏まえてキャリアビジョンを描きます。
	ピリオパトル	□ お気に入りの本や勧めたい本、読書した本を紹介し合う知的書評合戦。1人5分間で本を紹介し、ディスカッションを2～3分行います。「一番読みたかった本」に投票し、最多票の本は「チャンプ本」とします。
	女子会トーク	□ 「女性のキャリア」等女性が悩みやすいテーマについて、リラックスした雰囲気を出し、フリートークを行います。参加は女性限定です。
	ACT	□ マインドフルネスの考え方をベースに「心理的柔軟性」を生み出すことで心の健康を維持・回復しようとする手法です。避けられない痛みや不安を「なんとか解決しようとする」のではなく、距離を置いたり受け入れたりし、冷静になった上で人生を豊かにする行動を自己決定できることを①疾病の影響②セルフケア(本人が自己管理すること)③ラインケア(事業所へ理解・配慮をお願いすること)について整理し、復職後の安定した職業生活を営むための指針を作成します。
	復職ナビゲーションブック	□ 悩んで悪循環になり行動化しにくい状況についてグループディスカッションを行い、お互いが共感しつつ、対処法を検討し、次のステップへの行動に繋がります。
	ジョブ・クラフティング	□ 「ジョブ=仕事」「クラフティング=工夫」という意味で、自分の働き方を見直し、やりがいを感じられるように、工夫を加える手法です。「仕事のやり方」「周りの人」「考え方」の3つの働き方の工夫を考えます。
	自主企画セミナー [Be Creative !]	□ 職務、ストレス対処法、趣味等について、自分自身が企画者となりプレゼンテーションやグループディスカッションなどを実施し、自分らしさを再認識・再発揮します。
実践セミナー	当事者研究 [リワークラボ]	□ 当事者が抱く生きづらさを「大切な苦勞」と捉え、生きやすさに向けた「研究テーマ」を見出し、他利用者の経験も取り入れ、自分らしいユニークな発想で、「自助-自分の助け方」や理解を創造します。
	セルフケア研究会 [リワークラボ]	□ 症状による苦勞、特徴、共通点、対処法等のセルフケアについて話し合い、得られた知識や知恵、成果等をまとめる研究会です。
	ラインケア研究会 [リワークラボ]	□ 業種や職種、世代を超えた情報交換、ラインケアの取組の情報共有、復職後どのようにラインケアへアプローチするか等話し合い、得られた知識や知恵、成果等をまとめる研究会です。
	ジョブコーチ支援	□ センターのジョブコーチが定期的に事業所に訪問し、職場定着のための支援を行います。支援期間は標準で2～3カ月で、その後のフォローアップを最大で1年間利用できます。

Follow up (フォローアップ) ～復職から再休職予防へ～

メニュー		内 容
フォローアップ	フリースペース	□ 支援期間終了後、復職手続きなどのため復職日まで待機を余儀なくされる場合、センターをフリースペースとして開放し、復職に向けて構築された生活リズムを維持させます。
	OB会	□ センターに来所いただき、復職後の日々の思いやリワーク支援で得られたことなどを現在の利用者の皆さんやスタッフと共有します。リワーク支援終了後1年以内の方が対象で、年に4回行います。
	メール(定期状況報告)	□ 職場への定着を支援するため、3カ月間、月1～2回程度、メールでの定期状況報告をお願いしています。その他、ご相談事があればその都度応じます。3カ月経過以降は希望に応じてフォローアップします。
	職場訪問(ケース会議)	□ 復職後、主に1、3、6カ月のタイミングでスタッフが職場訪問し、ご本人・事業所担当者とともに、復職後の勤務状況やご本人の取り組み、事業所の対応等について協議・助言します。
	ジョブコーチ支援	□ センターのジョブコーチが定期的に事業所に訪問し、職場定着のための支援を行います。支援期間は標準で2～3カ月で、その後のフォローアップを最大で1年間利用できます。

※実施については、体調、目的、効果、センターの体制などを考慮し、スタッフ(必要に応じて主治医や事業所担当者)と相談しながら、決定します。