

うつ病職場復帰プログラム

リワークデイケアのご案内



— もう一人で悩まないでください。 —

仲間とともに歩む復職。それがリワークプログラム。

— 復職を支える「仲間」がいます —



利用条件

- ・うつ病、双極性障害、適応障害などの疾患により会社を休職されている方
(退職された方はスタッフとご相談のうえ参加検討いたします)
- ・復職の意思が明確である方
- ・生活リズムがある程度整い、プログラムに参加する程度に病状が回復している方

リワークを利用するメリット

- ・復職に向けて生活リズムが整う
- ・病気について知り再発予防ができる
- ・復職への自信がつく
- ・仲間ができ、相談しあえる

開催曜日・時間

リワークデイケア週間プログラム表

	月	火	水	木	金	土
	朝のミーティング					
	朝のトレーニング(文字入力・計算問題)					
9:30 ～ 12:15	オフィスワーク	自己洞察	アサーション	オフィスワーク	趣味講座	
	昼食 ※一日参加の場合、希望者には無料でお弁当を提供します					
13:15 ～ 15:30	心理教育 リワーク相談室	運動	グループワーク	オフィスワーク	認知行動療法	フォローアップ プログラム (2ヶ月に一回開催)
	帰りのミーティング・プログラム日誌記入・個別面談					

※希望者はスタッフと相談の上、プログラム終了後 17:15 まで自主活動にて参加可能です

- ・ **オフィスワーク**…復職に向け、作業能力や集中力を回復させ、維持していきます。
- ・ **心理教育** …うつ病についての理解を深め、病気の自己管理能力を高めます。
- ・ **自己洞察** …病気になった経緯を振り返ることで、復職後の再発予防策を考えます。
- ・ **アサーション** …職場や日常生活における相手と自分双方の感情を大切にしたいコミュニケーションスキルを身につけます。
- ・ **グループワーク**…メンバー間やグループ間での話し合いを通じて課題に取り組んでいきます。
- ・ **認知行動療法** …自分の考え方のクセに気づき、より良い考え方や対処法などを見つけていきます。

利用期間

目安は概ね3～6ヶ月です。個人によって利用期間は変更されます。

※主治医の許可のもとショート トライアルをご利用の方は約1か月が目安です。

※回復状況や体調に合わせて、週2日から徐々に日数を増やしていきます。

自己理解が深まり、出席率と活動状況が一定水準に達したら、復職の可能性を具体的に考えていきます。

費用について

リワークプログラムは健康保険が適用されます。また、自立支援医療制度も利用できます。

※自立支援医療を利用する場合・・・1日820円（自己負担1割）

自立支援医療を利用しない場合・・・1日2,470円（自己負担3割）

申し込みまでの流れ

当院を受診されている方

手順01

主治医から
リワークデイケア利用の許可を取得

手順02

- ・当院にメール又は電話で問い合わせ
- ・必要事項を確認し、見学日を予約

※診察後に見学する場合あり

手順03

スタッフによる詳しい説明（見学時）

手順04

プログラムを体験

手順05

受け入れ会議で利用可能と判断後、
登録手続き

当院以外を受診されている方

手順01

受診先的主治医から
リワークデイケア利用の許可を取得

手順02

- ・当院にメール又は電話で問い合わせ
- ・必要事項を確認し、見学日を予約

手順03

スタッフによる詳しい説明（見学時）

手順04

プログラムを体験（書類は不要）
必要書類を準備

- ・診療情報提供書（通院中医院で発行）
- ・リワークデイケア指示書（当院で発行）

手順05

受け入れ会議で利用可能と判断後、
登録手続き

ショート トライアルとは…

休職期限が残り少ないまたは短期(1ヶ月程度)の利用を希望されている方が、復職できる状態にあるかを確認するためのグループです。

- ・復職できると思うが不安もあるので試してみたい
- ・体力や集中力がどの程度戻っているか確認したい
- ・集団活動の中で対人交流の負荷を体験したい

【参加スケジュール】

利用期間：1ヶ月(4週間)

	回数	曜日
1週目	週3回	月・木・金
2週目	週4回	月・火・木・金
3週目	週5回	月・火・水・木・金

※当院の指定の日時で、決められた課題に取り組んでいただきます。

※フォローアップへの参加は対象外となります

【利用対象者】

・利用開始から負荷をかけていきますので主治医から「1ヶ月後を目途に復職可能の見込みがある」と判断されている方。

・初発で休職されている方。

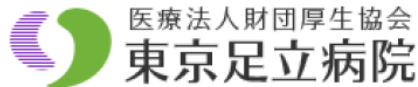
(複数回休職経験がある方は検討の上対応させていただきますが、スタンダードグループの利用をお勧めします)

・生活リズムが整っている、気分・体調が安定している状態の方。

・ショート トライアル利用からスタンダード グループへの移行も可能です。



アクセス



医療法人財団厚生協会
東京足立病院

〒121-0064 足立区保木間 5-23-20

TEL:03-3883-6400(リワーク直通)

E-mail :hosp-dc-rework@tokyoadachi-med.jp

03-3883-7111 (デイケア直通)

- 東武スカイツリー線 竹ノ塚駅 東口より
東武バス花畑団地行 (竹15) にて10分 「団地入口」下車 徒歩2分
- 東武スカイツリー線 谷塚駅より
東口徒歩15分
- つくばエクスプレス線 六町駅より
東武バス花畑桑袋団地行 (六18) にて10分 「花畑4丁目」下車 徒歩10分
- 東京メトロ千代田線 綾瀬駅より
東武バス花畑団地行 (綾40) にて20分 「花畑4丁目」下車 徒歩10分