



RAKU で Return to Work

寄り添う専門家と仲間との出会い

Relax

静

リラックス 心に風を たおやかに
マインドフルネス瞑想
ヨガセラピー

Act

動

運動しよう 心と身体を整える
趣味講座 ウォーミング体操

Know

知

知識を得よう 病気 療法 自分について
心理教育 個人ワーク 自己洞察

Use

行

知行同一 実践しよう 仲間と共に

認知行動療法
アサーション グループワーク

当リワークは2010年より開始し
10年以上の実績があります

開催時間

リワークプログラム

月～金 9:30～16:30

*フォローアッププログラム

毎月第2金曜日18:00～

〒120-0034

東京都足立区千住2丁目29-2

TEL03-6806-1926

<https://www.reworkprogram.jp/>



北千住駅西口より徒歩3分



一般社団法人

日本うつ病リワーク協会

Japanese Association of Rework for Depression



※当院は日本うつ病リワーク協会の施設会員です
※専門認定スタッフが常在しています

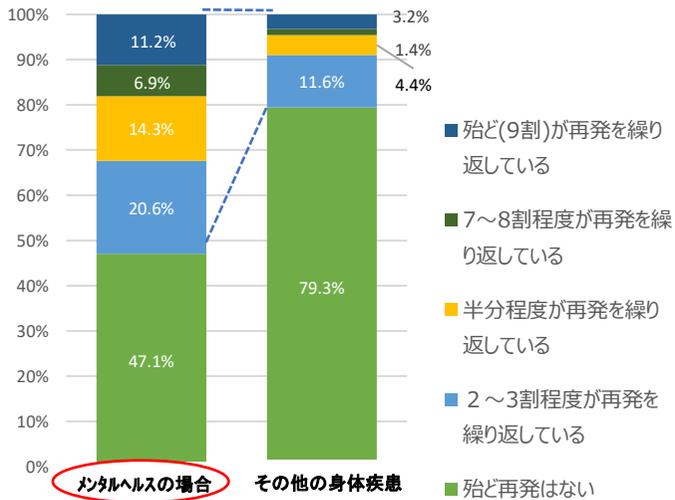
医療リワーク



医療法人財団厚生協会 TAG 千寿サテライト



メンタル疾患は再発が多い



2013年 労働政策研究・研修機構「メンタルヘルス、私傷病などの治療と職業生活の再立に関する調査」を改変

うつ病の再発率は、初発50~60%、2回目70%、3回目90%であり、繰り返すほど高くなります

うつが治りにくい背景には..

- ストレスに反応して症状が再燃しやすい
- 双極性障害や自閉症スペクトラム障害、パーソナリティの課題が隠れている
- 服薬のみで完治に至りにくい
- 個別性が高く、病状に応じた対処が必要

メンタル疾患を抱える方の社会復帰には、病気・自己理解をすすめ、正しい再発予防をすることが重要です。

当医療リワークの特徴

- 対象はうつ病・双極性障害・適応障害など気分障害圏の疾患、ストレス関連障害、不安障害、身体症状症により会社を休職されている方に限定されています
- 精神科医及び看護師の医療スタッフが常に関与し、医学的リハビリテーションを行っています
- 心理療法や心理教育を通して、自己理解・再発予防を考えます
- 復職時に医療スタッフより、治療経過や本人の傾向、復職後のポイントなど、**情報提供**が可能です
- セルフケアが充分活かせるように復職後も本人及び職場側へサポートしています
- 復職後、継続して**フォローアッププログラム**に参加できます

リワークプログラムRAKUでは体調が安定しない方は、まずはプレリワークで体調を整えてからというように利用される方に合わせた個別対応を行っています。

費用について

国民健康保険、社会保険、自立支援医療費制度が利用可能です

	目的	プログラム名
プレリワーク	休養から活動モードに切り替えをしていく。新しい場に慣れる。	若葉の会 個人ワーク マインドfulness 瞑想
ステップ1 基礎体力・作業能力回復期	生活リズムの立て直しや体力の向上、自身の病気について知識をつけていく。	ヨガ体操 心理教育 趣味講座
ステップ2 自己理解・スキルアップ期	復職に向けた自己の振り返りに取り組む。	グループワーク アサーション 認知行動療法 自己洞察
ステップ3 復職・再発予防準備期	自己洞察を深めながら、対処技能を身に付ける。再発防止を含めた職業準備性の状態を確認する。 現状のワークパフォーマンスを理解する。 復職プランを作成する。	プロジェクトワーク リワーク運営部
ステップ4 職場順応期	疲労度に配慮しながら、職場環境や業務に、慣れていく。	フォローアップ プログラム
ステップ5 適応拡大期	「働くこと」に慣れ、病気と上手に付き合いながら仕事量を調整していく	アドバイザー ピアサポート