

心に自信がつく リワーク楽RAKU

メンタルクリニック三叉路
リワーク新聞

楽

Vol.25
令和4年9月発行
〒120-0034
東京都足立区千住二丁目29-2
医療法人財団東京足立病院
千寿サテライト
メンタルクリニック三叉路
リワークプログラム-RAKU-
TEL:03-6806-1936
URL:https://www.sansaro.jp/

リワークって 「どうなの？」

休職をされている方は、「今、何をすればよいのだろうか?」、「何もしたくない、何も考えたくもない、誰とも話したくない」時期から、「復職したいけれども、どうすればいいかわからず不安」を感じるとい方や、「会社から復職前にリワークを勧められたけど、どんな効果があるかわからない」など、悩みを抱えている方がいる中で、リワークとは色々な理由によって、メンタルの不調で休職した方が、復職するのに利用できる制度です。

リワーク(復帰に向けたリハビリテーション)を実施する施設で



行われているプログラムは、医療機関、障害者職業センター、就労移行支援事業所などの場所です。受けられる事が出来ず、

リワーク楽は?

その中でいう医療機関に、ここ「リワーク楽(RAKU)」施設があります。医療機関なので、精神科医・精神保健福祉士・公認心理師・看護師・保健師は勿論の事、専門スタッフチームが、それぞれの問題や悩み事を、解決に向けてサポートしていきます。

リワーク楽の意味

この「リワーク楽」の楽(RAKU)には次のような大きく4つのプログラムの意味が込められています。

- ①皆でヨガ体操・呼吸法などを交えてリラックサス(Relax)
- ②ゲーム大会など、様々なレクリエーションを、私達自身が運営し、皆で楽しんでいく(Act)
- ③私達自身を知って、悩み事に対して理解し、自己を振り返って、メンタル不調の再発予防防止の知恵をつける(Know)
- ④知識と行動は一体で、知識だけがあっても、行動したことがなければ知らない事と同じで、行動が伴って、初めてその知識は完成される。知行同一という意味で、リワーク楽で学んだ事をグループになってコミュニケーションを取りながら、行動していく(Use)などなど、日々皆で活動しています。

私たち通所者も当初、リワークってなんだろう?と思っていたが、実際に通所して、様々な人達と出会って、今までになかった楽しみや学びを体験して、「どうすればいいんだろう?」から、

医療法人財団 東京足立病院千寿サテライトメンタルクリニック三叉路



医療リワーク RAKU

「こうしたい!」と言った行動へ!「リワーク楽」を通じて、自身が変化し進化していく手段・方法を学べ、悩みにには助言をもらえ、心に自信がつく場所になるでしょう。K・T

リワーク楽と 他施設との違い 卒業生体験談

私は過去2回休職したことがあり、1回目はリワーク楽とは異なる施設で、リワークに通所していました。

1回目に通所したリワークでは、自分の病気の事やコミュニケーションスキルについて学び、休職前と同じ職場に復帰しましたが、学んだ知識を職場で活かす事が出来なく、再び休職する事になってしまいました。

学んだ知識を職場で活かせなかった理由は、プログラムで学んだ事が本当に身についているかを、自分で確かめなかった事だと思っています。

「現在の自分なら、職場復帰しても、今後やっていけるかな」と感じられるようになった事。この事が、他施設で学んだ結果と、リワークで学んだ結果との大きな違いだと思います。

リワーク楽では、プログラム以外の時 E・H

