

# 復職支援プログラムのご案内

医療法人 和心会  
あらたまこころのクリニック



「職場に戻る」だけでなく、  
「再発を予防し、仕事を続けていける」ことを目標に・・・。

復職支援プログラムとは、うつ病などによって会社を休職されている方が、職場復帰を目指してリハビリテーションを行っていくためのプログラムです。

近年、うつ病などの気分障害の患者数は著しく増加しています。うつ病は、再発を繰り返すことが多く、さらに、休職されている方が復職される際には、医学的な寛解レベルではなく、仕事を遂行する能力が求められます。そのため、休養と薬物療法だけではなく、リハビリテーションの期間が必要となるのです。

当院の復職支援プログラムでは、デイケアに通いながら、様々なプログラムに参加して再発予防を行っていきます。その中で、ご自身の休職にいたった経緯を振り返り、自分の強み、弱みを発見していきます。また、集団認知行動療法、コミュニケーションなどのグループ療法を通し、ストレス場面での対処法を身につけていきます。

もちろん、症状、環境、立場などは人によって異なりますので、プログラム参加に関しては主治医・スタッフにご相談ください。

## 復職支援プログラムの内容

復職支援プログラムは、月曜日～金曜日の9:30～15:30の6時間で行っています。その中では、生活・睡眠リズムの改善、就労・作業能力の回復、対人交流技術の向上、再発予防など、復職準備性を高めるためにさまざまなプログラムをおこなっており、各曜日によって内容が異なります。

どのプログラムから参加していくかは、その方の段階に応じて、担当スタッフと相談しながら決めていきます。週2～3日から始めて、徐々に参加プログラムを増やしていき、最終的には仕事と同様に、週5日、午前・午後ともプログラムに参加することができることを目標とします。

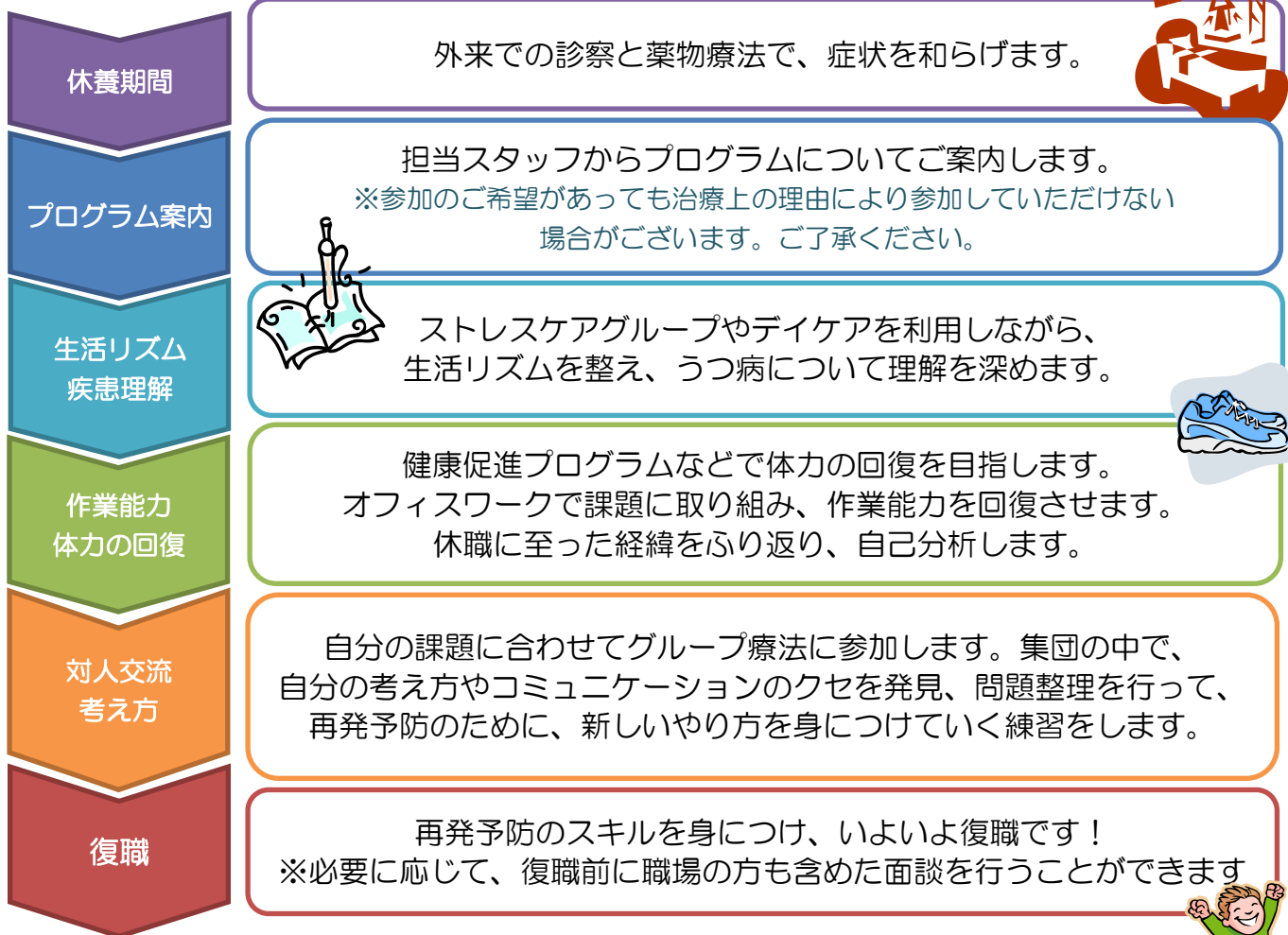


### 復職支援プログラム スケジュール (例)

	月	火	水	木	金
9:30～10:00	気分のセルフモニタリング				
10:00～12:00	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク コミュニケーショングループ	オフィスワーク 集団認知行動療法	オフィスワーク PSグループ
12:00～13:30	昼食・昼休み				
13:30～14:30	室内運動	月間報告会 ジョブミーティング	健康促進プログラム	ストレスケアグループ	クラフト
14:45～15:30	診察・掃除				

※上記の時間割は一例です。実際のスケジュールはご本人と相談しながら決めていきます。

## 復職支援プログラムの流れ



### ※ 再発予防グループ ※

復職支援プログラムを利用されていた方には、復職後、毎週土曜日の午後にフォローアップグループを実施しています。復職してから出てきた悩み、困り事を、他の復職したメンバーと相談し、話し合うことで、再発・再休職を防ぎます。

### 復職支援プログラムを利用して職場復帰した A さんの例

半年前に部署異動してから、残業が増え、次第に落ち込む気持ちや不眠が強くなり、ついに会社を休職することになった A さん。主治医の勧めで復職支援プログラムに参加することになりました。

休職してから家で横になって過ごすことが多かったので、まずはデイケアを利用しながら生活リズムを整えていきました。そして、ストレスケアグループや集団認知行動療法では、仕事で分からないことがあっても、忙しそうにしている先輩たちに質問しづらく、自分ひとりでなんとかしようとして仕事を抱え込んでしまう自分のストレスや考え方のパターンを発見しました。そこで、他のメンバーから「早めに聞いた方が仕事も進み、迷惑にならないと思う」などのアドバイスをもらったり、コミュニケーショングループで、仕事で困ったときに先輩に質問する場面を練習したりしました。

復職後、A さんはプログラムで取り組んだことを実践しながら仕事をしています。今でも不安になることはありますが、再発予防グループに参加し、同じように復職した仲間にアドバイスをもらうことで再発を予防しながら仕事を続けることができています。



## 参加対象者

- うつ病などにより会社を休職されている方
- 職場復帰の意思がある方
- 週1日からでも、9:30～15:30の6時間、デイケアへの通所が可能な方
- 利用規約に同意できる方

※ アルコール、薬物等の乱用、発達障害、パーソナリティ障害、統合失調症、高次脳機能障害等の合併がある方はご利用頂けません。

## 利用の仕方

- 復職支援プログラムには各種保険が適用されます。自立支援医療制度をお使いの場合、1日820円程度の負担となります（所得、条件により費用が若干異なります）
- 他院に通院中の方で、当院での復職支援プログラム参加を希望される場合には、治療とリハビリを一貫しておこなっていくために、主治医を当院医師に変わっていただく必要があります。ご了承ください。

## スタッフ

医師、看護師、心理士、作業療法士

## アクセス

地下鉄 名城線・桜通線「新瑞橋」駅  
4番出口より 徒歩3分

市バス 「新瑞橋」下車  
バスターミナルより 徒歩5分



医療法人 和心会 あらかたまこころのクリニック  
〒466-0066 名古屋市瑞穂区洲山町一丁目49番地  
TEL (052) - 852 - 8177  
URL: <http://www.mentalclinic.com>

復職支援プログラムを希望される方は、まずはお電話で予約をお取りください。