

うつ病ケア (リワークプログラム) スケジュール

【第 98 期】 復職トライアル 3月2日(月) ~ 3月27日(金)

☆出席予定日に「予」をつけましょう。出席したら「○」をつけます。※診察日には「診」をつけます。

B:ベーシックコース A:アドバンスコース ※講座の並びは変更になる場合がございます。

□①ベーシックコース ②アドバンスコース ③復職トライアル 段階的にレベルを上げていきましょう。

※出席条件: 2週毎に4日以上 / 12週後からは4週毎に50%以上 ※火曜日が基準日

	3/2(月)	出欠	3/3(火)	出欠	3/4(水)	出欠	3/5(木)	出欠	3/6(金)	出欠	3/7(土)	出欠
9:00~12:00	B 睡眠とリラクゼーション		B 認知行動療法(基礎) 目標設定シート		B ピア・カウンセリング		B スポーツ ウォーキング「名城公園」		B ストレスマネ (基礎) 問題(病気)の理解と対応			
13:30~16:30	A ストレスマネ (実践)		A アサーション		B フリー・プラクティス 個人・グループ作業		A 認知行動療法 (実践)		A キャリア カウンセリング			
	3/9(月)	出欠	3/10(火)	出欠	3/11(水)	出欠	3/12(木)	出欠	3/13(金)	出欠	3/14(土)	出欠
9:00~12:00	B ストレスマネ (基礎) マインドフルネス		B 認知行動療法(基礎)		B コラージュ療法		B スポーツ ヨガと瞑想		B 体験学習 グループコミュニケーション		A アフターリワーク (復職後/復職直前講座)	
13:30~16:30	A ストレスマネ (実践) エゴグラム		A アサーション		B フリー・プラクティス (前半) 映像 + 話し合い など (後半) 個人・グループ作業		A 認知行動療法 (実践)		A キャリア カウンセリング		※復職した方だけでなく、復職直前の方も対象に復職後のことを考えたり、話し合ったりします	
	3/16(月)	出欠	3/17(火)	出欠	3/18(水)	出欠	3/19(木)	出欠	3/20(金)	出欠	3/21(土)	出欠
9:00~12:00	B 睡眠とリラクゼーション		B 認知行動療法(基礎)		B ピア・カウンセリング		B スポーツ 体力測定 + 座学/質問		春分の日			
13:30~16:30	A ストレスマネ (実践) 集中カチェック		A アサーション		B フリー・プラクティス 個人・グループ作業		A 認知行動療法 (実践)					
	3/23(月)	出欠	3/24(火)	出欠	3/25(水)	出欠	3/26(木)	出欠	3/27(金)	出欠	3/28(土)	出欠
9:00~12:00	B 睡眠環境講座 変更		B 認知行動療法(基礎)		A/B リワーク発表会 ※トライアル以外の参加者は見学者として参加しましょう		B スポーツ ピラティス 体幹トレーニング		B ストレスマネ (基礎) 今期の振り返り			
13:30~16:30	A ストレスマネ (実践)		A アサーション		B フリー・プラクティス (前半) 今期の振り返り など (後半) 個人・グループ作業		A 認知行動療法(実践) リワーク評価シート		A 体験学習 グループコミュニケーション			

【復職トライアル】 ※月~金の講座に「毎日」出席すること、午前・午後を通して参加することで8時間労働に近い環境で復職準備度をチェックしていきましょう。

□90%以上の出席を目標にして活動をしていきましょう。負荷をかけた状態でも安定して活動できるかチャレンジします(継続性のチェック) ☆最終週には「リワーク発表会」にチャレンジします。

□グループリーダーの役割を持つことで計画性や協調性などのトレーニングをすること、自己理解を深めるためのホームワーク、共同作業(リワーク新聞)など復職トライアル用の課題に取り組みます。

□復職トライアル期間は、通勤訓練をイメージして「職場に行く時と同じ服装」で参加するよう心がけてみましょう。 ※スポーツやリラクゼーションに参加する時は、動きやすい服装でお越しく下さい。

◇「保健師面談」(復職についての流れや現状の確認などの相談) や、「保健師リワーク職場面談」(職場の担当者を交えて復職会議や面談を行う) も活用して、職場との環境調整をすすめていきましょう。

◇復職後のサポートプログラムもあります。【アフターリワーク: 月1回(土)デイケア/毎週(火)18:10~】【アフターリワーク+(プラス): 月1回(木)18:10~】 ※詳細はアフターリワーク案内をご覧ください。