

うつ病ケア (リワークプログラム) スケジュール

【第 99 期】 復職トライアル 3月30日(月) ~ 4月24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

	3/30(月)	出欠	3/31(火)	出欠	4/1(水)	出欠	4/2(木)	出欠	4/3(金)	出欠	4/4(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) 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「白川公園」		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			
	4/6(月)	出欠	4/7(火)	出欠	4/8(水)	出欠	4/9(木)	出欠	4/10(金)	出欠	4/11(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 コラージュ療法		B スポーツ ヨガと瞑想「白川公園」	NEW	B ストレスマネ (基礎) ストレス対策プレスト+「栄養講座」	変更	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	
	4/13(月)	出欠	4/14(火)	出欠	4/15(水)	出欠	4/16(木)	出欠	4/17(金)	出欠	4/18(土)	出欠
9:00~12:00	B ストレスマネ (基礎) 生活記録+マインドフルネス		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「白川公園」	NEW	B 体験学習 グループコミュニケーション			
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)		A キャリア カウンセリング			
	4/20(月)	出欠	4/21(火)	出欠	4/22(水)	出欠	4/23(木)	出欠	4/24(金)	出欠	4/25(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)		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「白川公園」	NEW	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。