

うつ病ケア (リワークプログラム) スケジュール

【第 148 期】復職トライアル 5月7日(火) ~ 5月31日(金)

☆出席予定日に「予」をつけましょう。出席したら「〇」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週からは4週毎に50%以上 ※火曜日が基準日

	4/29 (月)	出欠	4/30 (火)	出欠	5/ 1 (水)	出欠	5/ 2 (木)	出欠	5/ 3 (金)	出欠	5/ 4 (土)	出欠
9:00~12:00	昭和の日		B 認知行動療法(基礎)		B ピア・カウンセリング		B スポーツウォーキング (雨天) ストレッチ & トレーニング		憲法記念日		みどりの日	
13:30~16:30			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		B ストレスマネ(基礎) マインドフルネス					
	5/ 6 (月)	出欠	5/ 7 (火)	出欠	5/ 8 (水)	出欠	5/ 9 (木)	出欠	5/10 (金)	出欠	5/11 (土)	出欠
9:00~12:00	148期トライアル開始 振替休日		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 (雨天) ストレッチ & トレーニング		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 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		※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	
	5/13 (月)	出欠	5/14 (火)	出欠	5/15 (水)	出欠	5/16 (木)	出欠	5/17 (金)	出欠	5/18 (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 (室内) 体力測定		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) エゴグラム		A キャリア カウンセリング		B フリー・プラクティス (前半) 映像 + 話し合い (後半) 個人・グループ作業		A 認知行動療法(実践)		A アサーション			
	5/20 (月)	出欠	5/21 (火)	出欠	5/22 (水)	出欠	5/23 (木)	出欠	5/24 (金)	出欠	5/25 (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 ピア・カウンセリング		B スポーツ ウォーキング (雨天) ストレッチ & トレーニング		B 職場のメンタルヘルス			
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			
	5/27 (月)	出欠	5/28 (火)	出欠	5/29 (水)	出欠	5/30 (木)	出欠	5/31 (金)	出欠	6/ 1 (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 (室内) 自宅でも出来るスクワット 腹筋・背筋(基礎編)		B ストレスマネ(基礎) 今期の振り返り(生活記録)			
13:30~16:30	A ストレスマネ(実践) 今期の振り返り(目標達成度)		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) 今期の振り返り(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みましょう。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ださい。
- ◇「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。
- ◇復職後のプログラム:【アフターリワーク(デイケア):月1回(土)】【アフターリワーク:毎週(木)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参照。