

# うつ病ケア (リワークプログラム) スケジュール

【第 104 期】 復職トライアル 9月7日(月) ~ 10月2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

	9/7(月)	出欠	9/8(火)	出欠	9/9(水)	出欠	9/10(木)	出欠	9/11(金)	出欠	9/12(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「白川公園」	変更	B ストレスマネ(基礎) 問題(病気)の理解と対応		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)		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) (前半) 映像 + 話し合い		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	
	9/14(月)	出欠	9/15(火)	出欠	9/16(水)	出欠	9/17(木)	出欠	9/18(金)	出欠	9/19(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 認知行動療法(基礎)		B ストレスマネ(基礎) マインドfulness			
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 (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			
	9/21(月)	出欠	9/22(火)	出欠	9/23(水)	出欠	9/24(木)	出欠	9/25(金)	出欠	9/26(土)	出欠
9:00~12:00	敬老の日		秋分の日		B ピア・カウンセリング		B 認知行動療法(基礎)		B 体験学習 グループコミュニケーション			
13:30~16:30					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) 集中力チェック		A キャリア カウンセリング			
	9/28(月)	出欠	9/29(火)	出欠	9/30(水)	出欠	10/1(木)	出欠	10/2(金)	出欠	10/3(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① ※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		A/B リワーク発表会② (後半) B 認知行動療法(基礎)	変更	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。