

うつ病ケア (リワークプログラム) スケジュール

【第 119 期】復職トライアル 11月29日(月) ~ 12月24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

	11/29 (月)	出欠	11/30 (火)	出欠	12/ 1 (水)	出欠	12/ 2 (木)	出欠	12/ 3 (金)	出欠	12/ 4 (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 認知行動療法(基礎)		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			
	12/ 6 (月)	出欠	12/ 7 (火)	出欠	12/ 8 (水)	出欠	12/ 9 (木)	出欠	12/10 (金)	出欠	12/11 (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 (室外) ウォーキング (室内) ストレッチ + 座学		B ストレスマネ(基礎)		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 ストレスマネ(実践)		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		※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	
	12/13 (月)	出欠	12/14 (火)	出欠	12/15 (水)	出欠	12/16 (木)	出欠	12/17 (金)	出欠	12/18 (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 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	A ストレスマネ(実践) 集中力チェック		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			
	12/20 (月)	出欠	12/21 (火)	出欠	12/22 (水)	出欠	12/23 (木)	出欠	12/24 (金)	出欠	12/25 (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 (室内) 体力測定		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)		A 体験学習 グループコミュニケーション		119期トライアル終了	
	12/27 (月)	変更	12/28 (火)	出欠	12/29 (水)	出欠	12/30 (木)	出欠	12/31 (金)	出欠	1/ 1 (土)	出欠
9:00~12:00	B ピア・カウンセリング		B 認知行動療法(基礎)		休診日		休診日		休診日		2022年 1月4日(火)開始	
13:30~16:30	B ストレスマネ(基礎) 2021年の振り返り		A アサーション		休診日		休診日		休診日		2022年 1月4日(火)開始	

【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。