

# 多布施クリニック

## リワーク（復職支援）プログラムのご案内

### ● プログラムについて

うつ病などで休職中の方を対象にした復職に向けたトレーニング・プログラムです。自宅療養にて症状がある程度軽快した後は、復職に向けて頭と体のコンディションを整えていくことが大切です。また再発をしないために、これまでの生活の仕方や対人関係のあり方を振り返り、ストレスへの対処方法を身につけることが重要となります。そのようなことを目的として同じ悩みを抱えた仲間とともに復職への準備を行っていきます。尚、当クリニックは、うつ病リワーク研究会の正会員施設です。

### ● 主な対象疾患

- ・ 気分障害（うつ病、気分変調症、双極性障害）
- ・ 不安障害（全般性不安障害、パニック障害、社交不安障害）
- ・ 適応障害

### ● 開催日時

- ・ 毎週水曜日
- ・ 第1土曜日（作業療法）、第3土曜日（ヨガ） ※ 祝日による変更もあります

### ● プログラムの内容

水曜日	9:30~10:00	10:00~10:50	11:00~12:20	12:30
内容	ミーティング 活動記録表の確認	運動療法 もしくは 作業療法	コラム抄読 認知行動療法 ／心理教育	ミーティング 終了

土曜日	9:30~10:00	10:00~10:50	11:00~12:20	12:30
内容	ミーティング 活動記録表の確認	第1（土）作業療法 第3（土）ヨガ	第1（土）作業療法 第3（土）ヨガ	ミーティング 終了

### ● 利用期間

主治医との契約によって期間を設定して開始します。

### ● スタッフ

精神科医師、看護師、精神保健福祉士、公認心理師、外部講師

### ● 費用

- ・ 各種保険、自立支援医療制度が利用できます。
- ・ 費用は、1日1060円（自立支援医療を利用の場合、350円）。

## ● プログラム概要

### 1. 認知行動療法

認知行動療法とは、気分や行動は、物事に対する受け止め方（認知）に影響を受けることから、認知の偏りを知り、それを通して気分や行動をコントロールしていく治療技法です。このプログラムでは、グループ形式で行っていきます。グループで行うことで、同じ体験をしている者同士での共感や安心感が得られる、他人の言動を通して自分の問題点に気づくことができる、などの利点があります。テキストを用いて、1クール12回で行っています。

### 2. 心理教育

うつ病などの精神疾患について、どのような病気なのか、お薬の効果・副作用、回復の経過、正しい療養の仕方などについて精神科医師が講義を行います。

### 3. 運動療法

うつ病の回復期には、適度な運動をすることで生活リズムが整い、回復を早めることが知られています。また、再発予防のためにも体力の衰えを回復させることが大切です。運動療法では、ストレッチ、ウォーキング、卓球、ヨガ（土曜日のみ）などを行っています。

### 4. 作業療法

コラージュ、絵画、書道などの創作活動を通じて、作業工程を理解する力、一定時間集中を持続できる力、創造する力、などの能力の回復と創作を楽しむ体験を目的に行っています。



## ● お問い合わせ先

- 連絡先 : 0952-24-9007 (FAX: 0952-24-3112)
- ホームページ : <http://www.tafuse-clinic.jp>
- リワーク担当 : 諸隈 整 (公認心理師)