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

● リワークプログラムとは

うつ病などで休職中の方を対象と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。また、就労準備に向けた取り組みとしてもご利用頂けます。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。

復職後の再発予防を目的としたプログラム

薬で脳内のバランスを整え、休養で心と体を休める（従来の治療）

＋

リハビリで働くための力を回復し、心理療法で行動や考え方のクセを見直す

うつ病の人の職場復帰を成功させる本/秋山剛監修/講談社

● 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）
- 適応障害など

● 運営

- 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
- 週２回（水曜・土曜　午前中）

リワーク月間プログラムはこちら　>>

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 or 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	作業療法 or 第３（土）ヨガ教室	作業療法 or 第３（土）ヨガ教室	ミーティング 終了

● 利用方法と費用

- 利用期間や目的などは、当院医師との面接で確認していきます。
- 他院へ通院中の方でも転院の必要なくご利用できます。その際、通院先の主治医の同意と紹介状は必要です。当院までお気軽にご相談ください。
- 料金の目安は、１回 1520 円（自立支援医療制度利用の場合　１回 510 円）です。

他院から当院リワークご利用をお考えの方はこちら　≫

● 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、ウォーキング、卓球、健康体操、ヨガなどを行います。

4．作業療法

コラージュ、書道、ペーパークラフトなどの創作活動を通して作業工程を理解する力、一定時間集中を持続する力、正確に作業する力などの回復と創作を楽しむ体験を目的に行います。

● お問い合わせ

連絡先：0952-24-9007　（担当：諸隈 整）
ホームページ：http.//www.tafuse-clinic.jp ※ ブログ、プログラム表なども見られます