

復職支援プログラム
(リワーク)の活動内容を
お知らせするために
実際に参加しているメンバーが
プログラムの一環として
作成しています。

久里浜医療センターの 復職支援プログラム(リワーク) の紹介です!

★認知行動療法
(CBT)
講座を通じて自身の思考や行動の癖を掴み、様々な問題への対処方法を身に付ける事で、セルフコントロール力を高めます。ストレスと上手に付き合う事により、再発防止を目的としています。

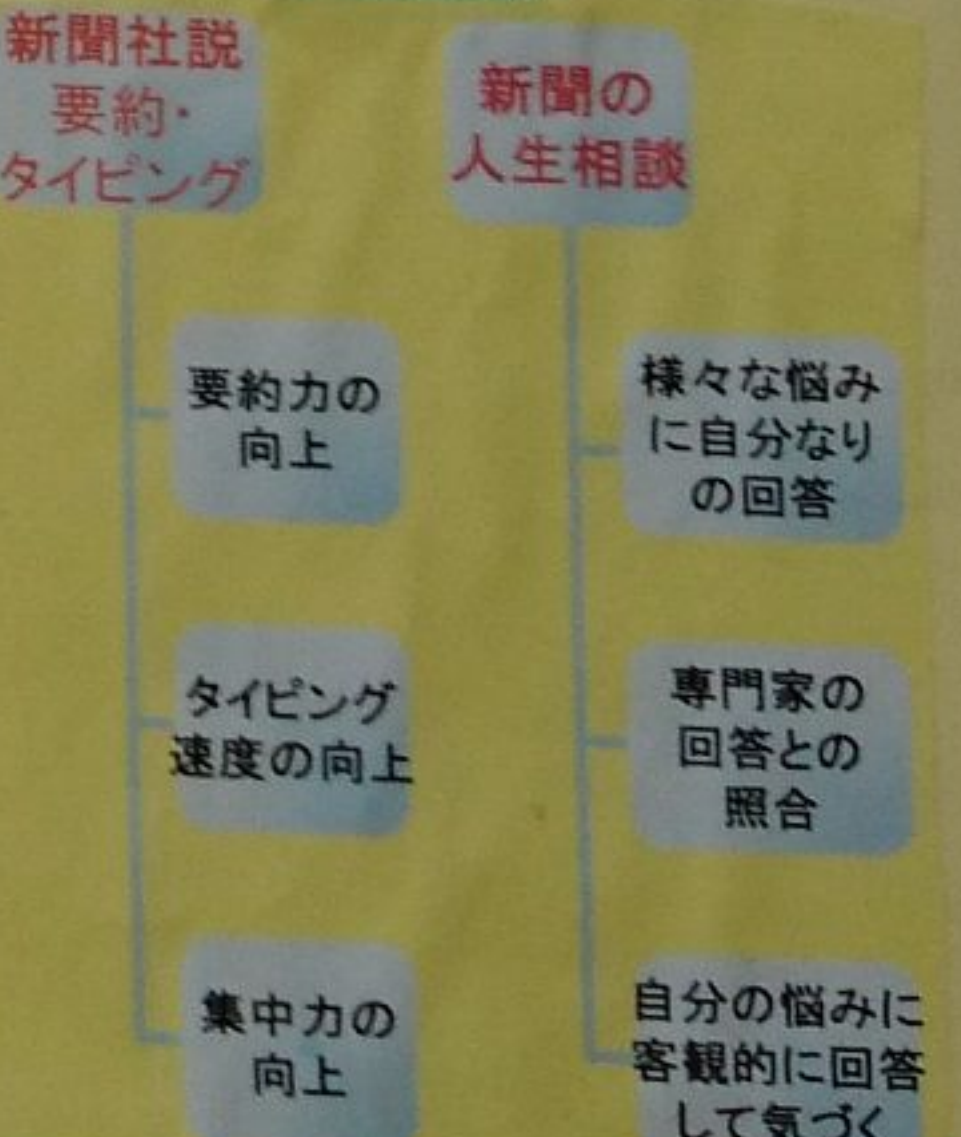
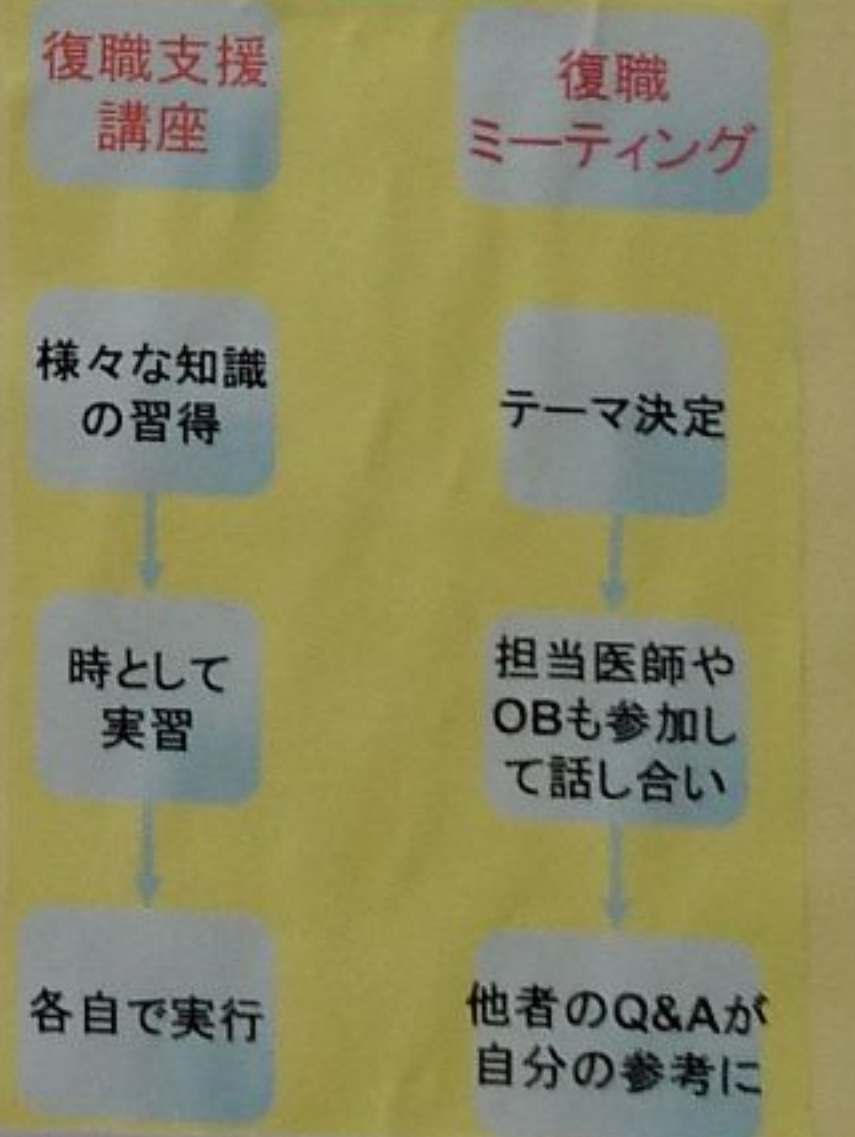
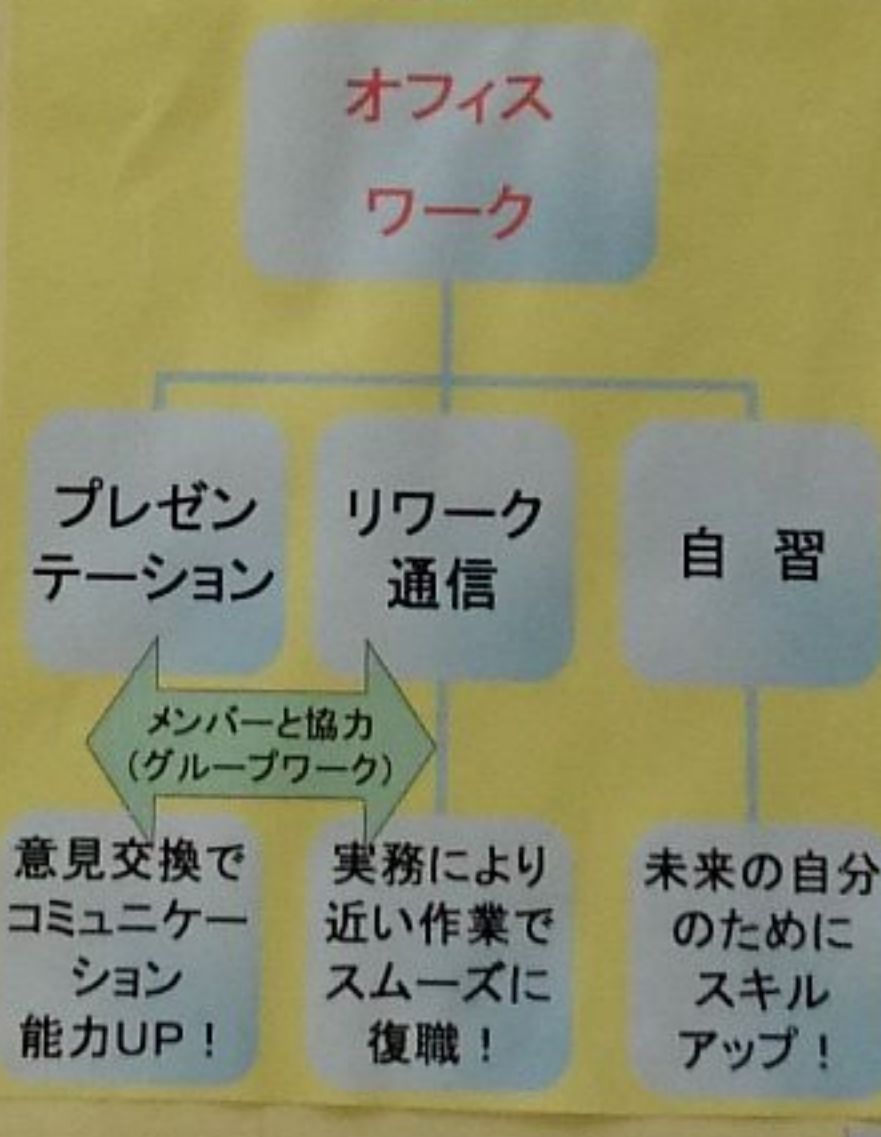
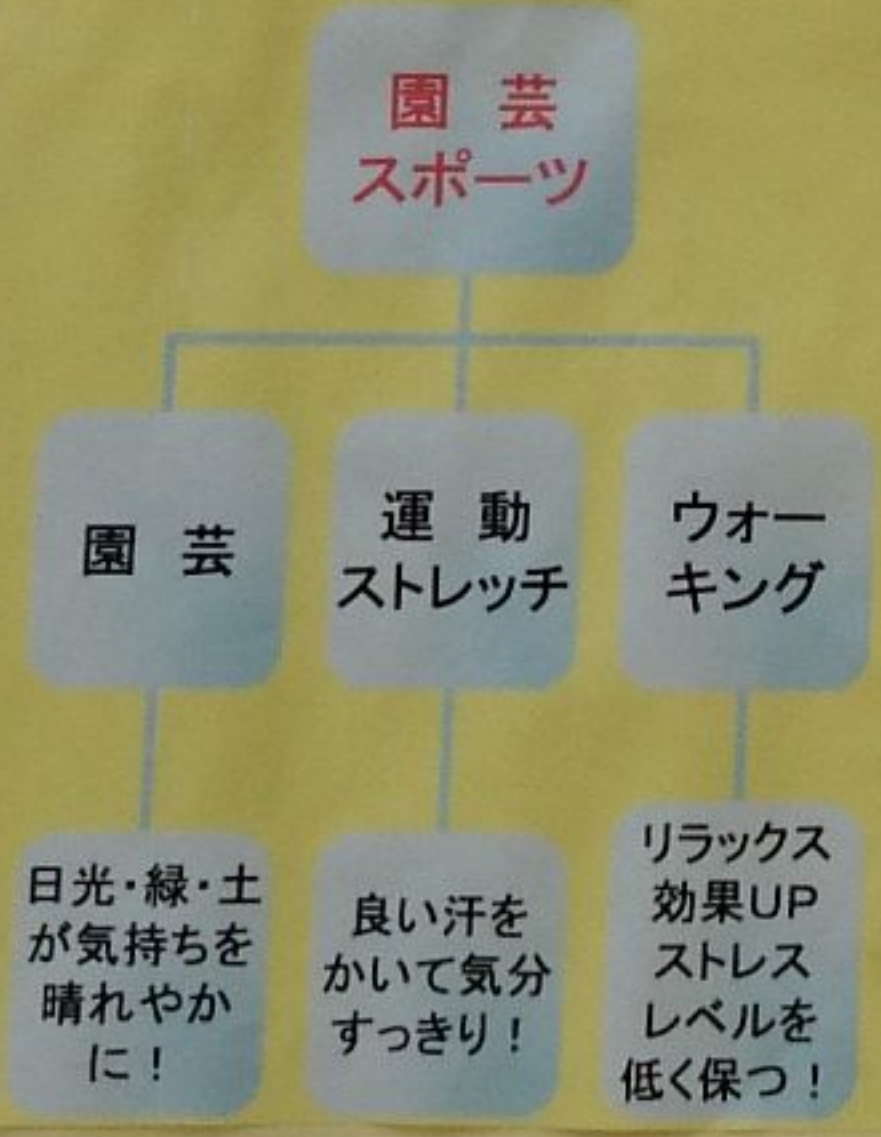
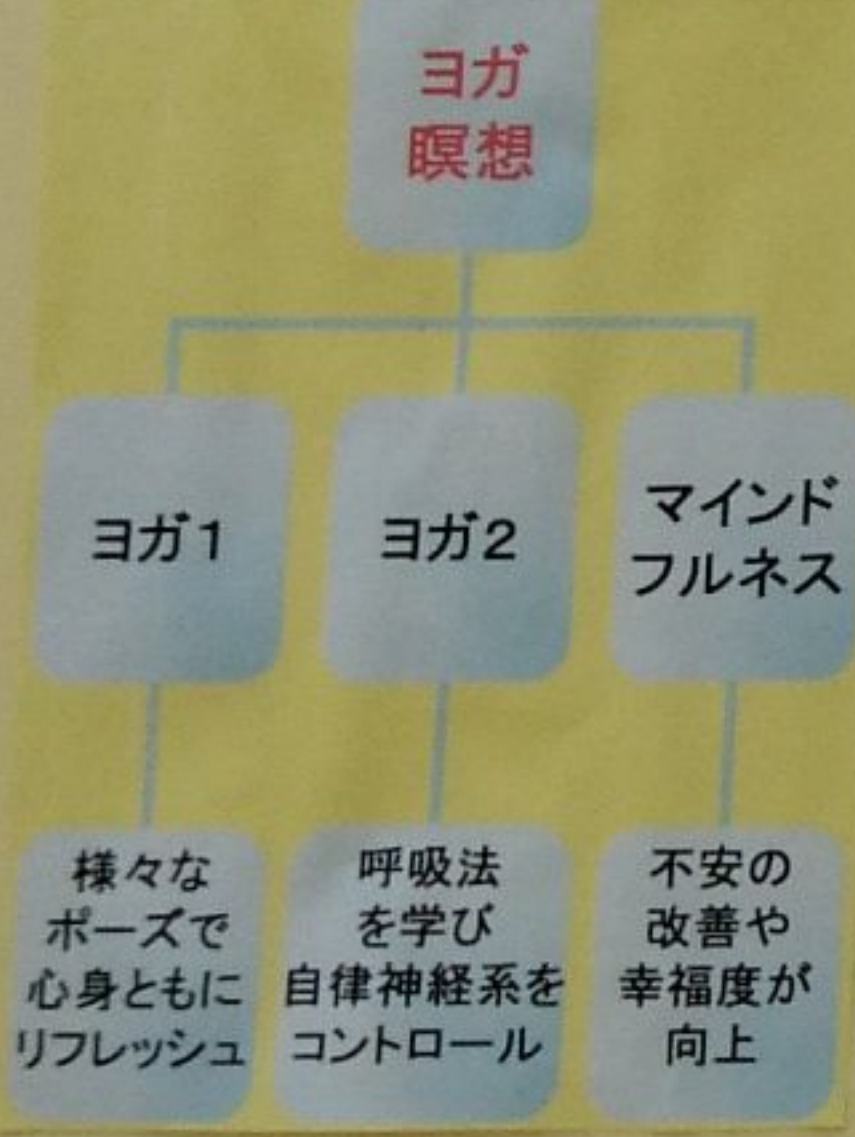
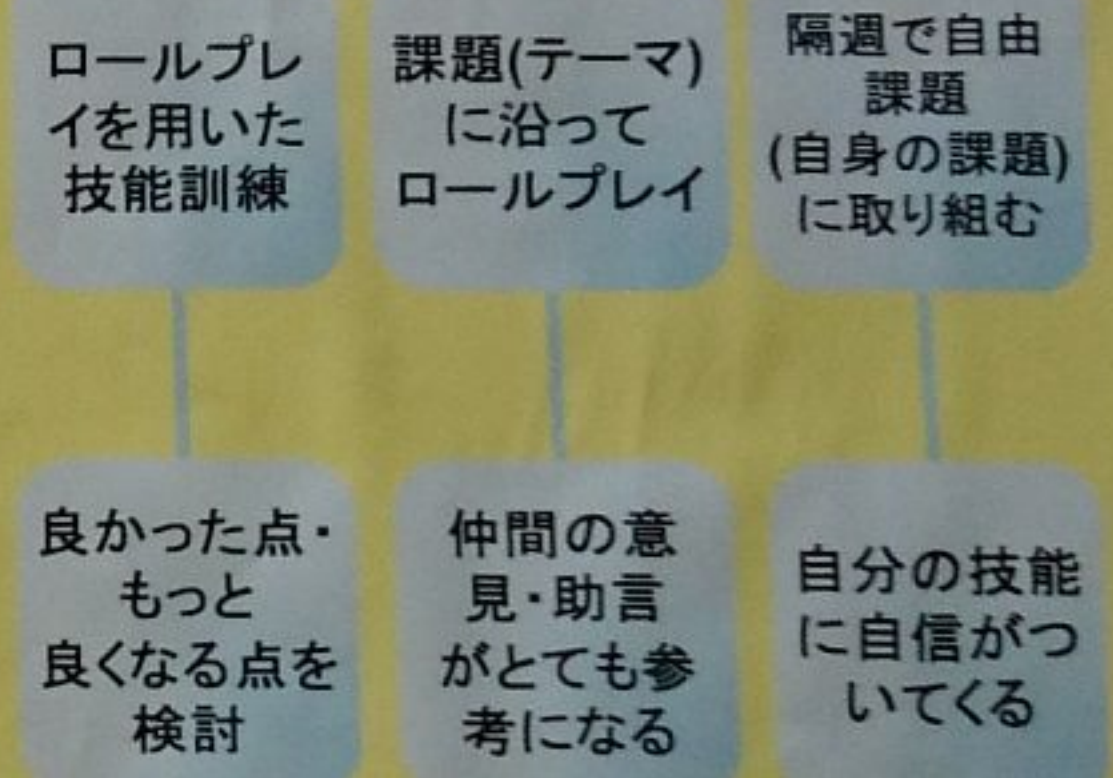
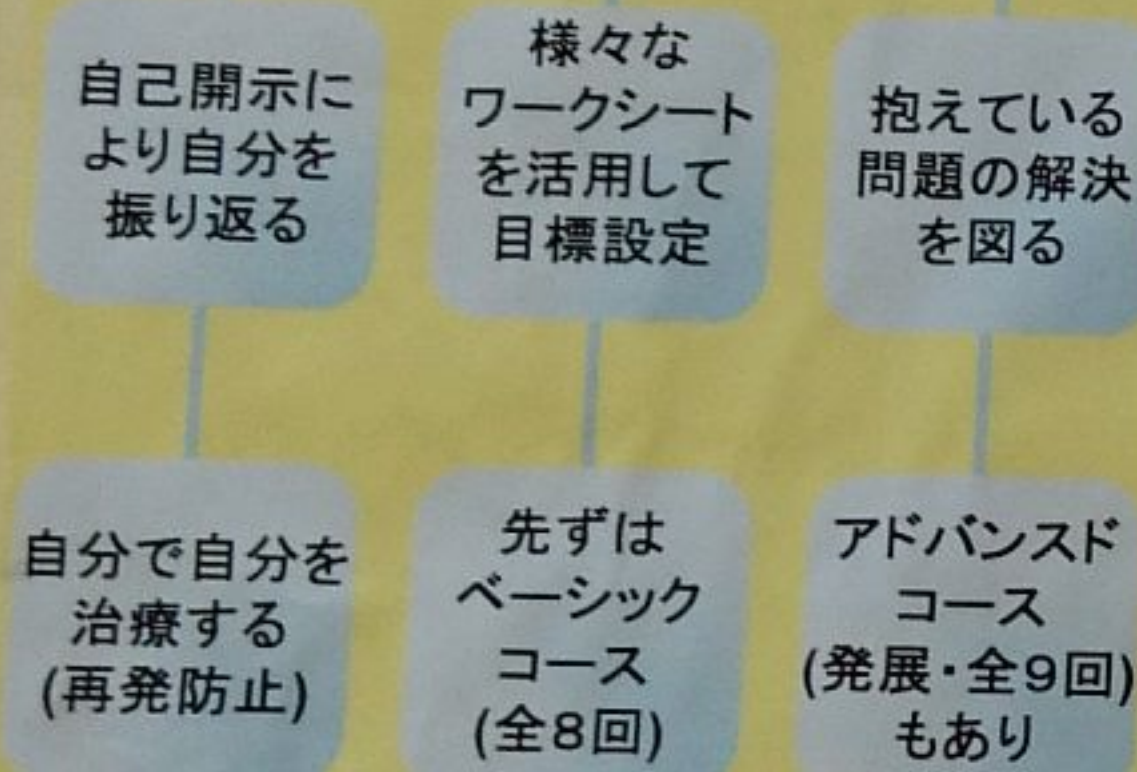
★社会生活技能訓練
(SST)
社会生活におけるコミュニケーション技能の訓練です。ロールプレイを通して対人関係のスキルを向上させ、自分の希望する社会生活を表現したり、それを維持したり、ストレスを減らして楽なものにしたりする助けとなるものです。

久里浜医療センター復職支援プログラム タイムテーブル 2018年3月～

	月	火	水	木	金
9:30～	週末の振り返り	朝礼	八段錦 (DVD版)	八段錦	ラジオ体操
10:00～ 12:00	屋外スポーツ or 書道	オフィスワーク プレゼン発表	屋内スポーツ or ヨガ	園芸 (雨天時 スポーツ)	オフィスワーク リワーク通信
11:30～ 13:00	昼食(デイケア棟2階)・昼休み				
13:00～ 13:30	人生相談への回答	ボールストレッチ	社説要約 タイピング練習	ボールストレッチ	ヨガ、瞑想 (第2・4・5週)
13:30～ 15:00	認知行動療法 (CBT)	社会生活技能訓練 (SST)	復職支援講座	復職ミーティング	オフィスワーク (第1・3週)
15:00～ 15:30	振り返り・終礼				

認知行動療法 (CBT)

社会生活技能訓練 (SST)



平成29年度年間行事

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
座禅会	ジャガイモ収穫	夏野菜収穫	トマト、カボチャ、なす、ピーマン	収穫祭	さつまいも収穫	リワーク部屋移転					

スタッフ紹介

参加者の皆さんは最初は不安で一杯です。でもリワークで過ごす中で、本来の能力を発揮出来る様になり、対人関係のスキルと自信を付けて職場へ戻られています。次は、あなたの番です。一緒に挑戦して行きましょう!

リワーク責任者 真栄里先生

精神科医 伊東先生

ヨガ担当 湯本先生

マインドフルネス担当 義澤部先生

CBT担当 心理療法士 柴崎さん

SST担当 心理療法士 岡田さん

はじめはリワークへの参加をためらう気持ちがあったかもしれませんが、ここには、そんな気持ちを分かち合える仲間がいます。復職に向けて一緒に進んで行きましょう!

メインスタッフ 心理療法士 伊藤さん

メインスタッフ 心理療法士 向阪さん

サブスタッフ 看護師 福田さん

サブスタッフ CBT担当 心理療法士 宮越さん

リワークの時間は、呼吸を整えながら身体のストレッチを行います。自律神経のバランスを整え、リラックス感や活力をアップさせる効果が有ります。ストレス対策にぜひヨガを利用していきましょう!

リワークでは様々なプログラムを通して再発防止をメインに復職を目指しています。参加者やスタッフとの出会いが皆さんのお役に立つと思います。一緒に頑張りたい!

リワークは皆さんが「復職」という同じ目標に向かって活動できる場所です。参加を迷っている方はぜひ気軽に見に来て下さい。

火曜日のSSTを担当しています。自分の気持ちを伝えることはとても大事なことです。みんなで頑張りましょう。

在校生コメント

リワークに去年の9月から通い始めて、徐々にリワークの大切さを感じています。整った様々なカリキュラムは病気を治す上で意味のあるものだと思います。特に認知療法やオフィスワーク、ミーティングなど心や思考の捉え方の違いを治していくこと、仲間と共有していくことで復職に向かえると認識しています。

卒業生コメント

リワークに通い始めて約5ヶ月。楽しく学び規則正しい生活が整いました。本当にリワークに来て良かったと思います。時間の都合ですぐの復職は叶いませんでしたが、体調も運動も問題なく生活出来、改めて健康の素晴らしさを実感しています。

お問い合わせ先
〒239-0841 神奈川県横浜青野比5丁目3番1号
tel : 046-848-2365 (医療連携室)
fax : 046-849-7743
HP : <http://www.kurihama-med.jp/depression/rework.html>