

リワーク通信

Reborn

vol.36 2018年9月21日発行

リワーク通信は、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、実際にプログラムに参加しているメンバーが活動の一環として作成しています。

通信名の「Reborn」は利用者の方々が病気を治療しながら社会復帰を目指していく気持ちを込めて命名しました。

特集

久里浜医療センター・リワーク大解剖

今号は職場向けの紹介にしております。



真栄里医師

リワーク責任者より

このプログラムを担当しています精神科医の真栄里(マエサト)です。

復職支援プログラムは一日8時間、週5日間の就労に耐えられるように、就労後の生活を想定したロールプレイや、対人関係の作り方、病気の勉強、そして体力づくりなどの様々なプログラムを組み合わせたリハビリテーションプログラムです。通常のデイケアよりも負荷はかかりますが、その分、復職した時のギャップも小さく、再発と休職を繰り返した方でも、このプログラムを受けて復職を成功させています。皆様方の職場と、休職中の患者様をつなぐ架け橋になるよう、スタッフ一同頑張っていきます。

心理教育

リワークの詳細は「久里浜医療センター」ホームページの精神科・[リワーク復職支援プログラム](#)をご覧ください。

認知行動療法(CBT) (詳しくは[リワーク通信vol 8](#)を参照ください)

自分の考え方のクセに気づいたり、行動パターンを振り返ったりすることを通じ、うつ病・うつ状態の改善と再発予防を目指します。

自動思考記録表を用いて、自分の考え方のパターンを把握し、ストレスの少ない思考に変えることで感情をコントロールすることを学習します。

アクションプランを自分で作成することで、問題解決に最適な行動プランを計画し、実施していく方法を学習します。

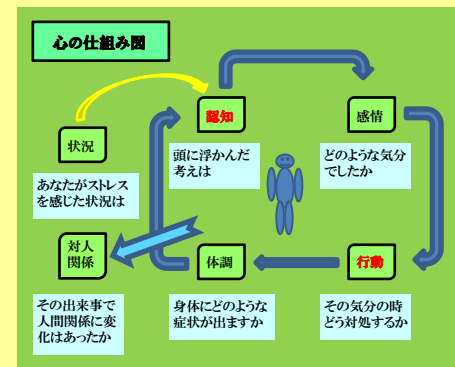
社会生活技能訓練(SST) (詳しくは[リワーク通信vol 7](#)を参照ください)

Social Skills Trainingの略で、社会生活技能訓練の意味です。

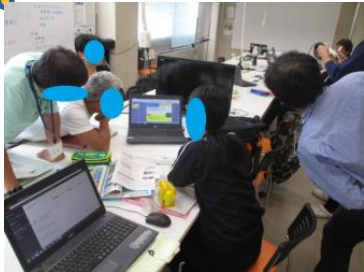
他人と円滑なコミュニケーションをとることにより、ストレスを減らして社会生活を送れるようにするための技能訓練です。9月は【相手を尊重しながら注意する】について7つのポイントを含めて上手に伝えるという難題に挑みました。



CBTで使用している各種様式

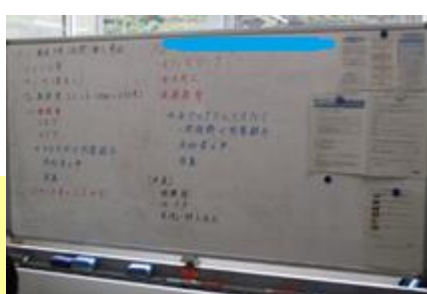


オフィスワーク



コミュニケーション力向上・協働

リワーク通信やプレゼンテーション制作などの役割分担をしながらひとつの課題を完成させることを通して、自身の仕事に対する姿勢を振り返る。仕事を抱え過ぎていないか、適度に仕事を依頼できているか、復職後必要なスキルを実践してみます。



体力・集中力の向上

体育館スポーツ・ヨガ

体育館スポーツとヨガは、各自の判断による選択科目となっており、体育館スポーツは、各自が自分の体力に応じバドミントン、卓球、ストレッチ等の運動を行っています。ヨガは、専門のインストラクターによるきめ細かい指導により、精神のリラックスと集中力の向上に役立っています。又、リワークプログラム以外の参加者と交流を図りながら行うため、協調性、社交性の向上に役立っています。



園芸

園芸は、屋外でリワークプログラム以外の参加者と協力し、作業分担を自発的に行い、雑草取りや野菜を育て収穫を楽しみに活動しています。



疾病教育

復職支援講座

精神科医や専門職（精神保健福祉士・心理療法士・看護師・管理栄養士・作業療法士）から、病気と健康に関する知識や支援制度などを学ぶことで、自分の病気と向き合いながら復職を考える、貴重な時間となっています。



復職ミーティング

復職に向けての課題や日常生活での話題など、広範囲に渡り、リワーク参加者と意見交換を行い、リラックスできる時間です。精神科医やOBも参加下さり、貴重なお話を伺うことも出来ます。

①専門スタッフによる手厚いケア

②週5日9:30~15:30の実践的なプログラム

利用者が語る久里浜の利点

③随時プログラムに参加可能

④主治医の変更は不要

⑤健康的な昼食（病院食）