

久里浜医療センターの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。

今回は、50回記念号としてスタッフからメッセージをいただきました

心理療法士 伊藤さん

2013年に第1号を発刊してから7年が経過し、ついに50号まで到達することができました！リワーク参加者のみなさまに趣向を凝らしたリワーク通信を作成いただき、毎回の完成を楽しみにしています。タイトな納期にもかかわらず、素敵な紙面を作り続けてくださった代々の編集長…ありがとうございました！！リワークの「今」をお伝えするこのリボーンが存在が、復職された卒業生にとってはリワークを懐かしく思い出させてくれる存在であり、リワークへの参加を迷っている休職中の方々にとっては一歩を踏み出すきっかけとなることをねがっています。



心理療法士 向阪さん

今回は50号発刊おめでとうございます。このリワークに所属してからこれまでの間、ただ年を取っただけではなく、公私ともに様々な経験ができたと感じております。周囲の方々にも支えられながらリワークプログラムに携わり、多くの方の卒業を見送る事が出来たのは大きな糧になっていると思います。3年前までは一番新米で、何もできずただ毎日無駄飯を食いながら過ごしておりましたが、今では給料泥棒と言われない程度に成長できたようで、いとうさんに頼りながらではありますが、皆さんとも毎日楽しく過ごす事ができています！



心理療法士 宮越さん

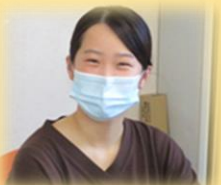
まずは、50号の刊行おめでとうございます。

記事の内容やデザインなど凝っているものが多く、皆さんの作成している様子からはいつも一生懸命な様子が伝わってきます。リワーク通信では、プログラムの紹介に留まらず、参加している患者さんの感想や意見なども載せられており、いつも楽しく拝読しております。園芸はもちろん、新しく入られた患者さんや卒業された方のコメントなど、読んでいてスタッフとしても、とても参考にさせて頂いています。いつもありがとうございます。これからも、益々面白いリワーク通信となるよう応援しています。目指せ100号！



心理療法士 大井さん

リワーク通信第50号おめでとうございます！毎回ユニークな内容が多く、楽しく拝見させて頂いています。私は久里浜に来て1年になりましたが、リワークでの皆さんの頑張りを見ていると、毎回いろいろな発見があったり、いろいろなことを教えて頂いたり、私ももっと頑張ろうと励まされます！2年目は1年目以上に、「ぼーっと生きてんじゃねえー」と怒られないよう、皆さんと頑張っていきたいと思っています(笑)。今後もリワーク通信の発行を楽しみにしています！



久里浜医療センター・リワークプログラム紹介

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

	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~	屋外スポーツ	オフィスワーク	屋内スポーツ	園芸	オフィスワーク
11:30	or 書道	プレゼン発表	or ヨガ	(雨天時:スポーツ)	リワーク通
11:30~	昼食(デイケア棟2階)・昼休み				
13:00					
13:00~	人生相談への回答	ポールストレッチ	社説要約 タイピング練習	ポールストレッチ	ヨガ、瞑想 (第2・4・5週)
13:30					
13:30~	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	(第1・3週)
15:00					
15:00~	振り返り・終礼				
15:30					

<体育館スポーツ>

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、筋肉体操等の運動を行っています。

<ヨガ>

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の向上に役立っています。

<オフィスワーク>

リワーク通信やプレゼンテーション制作など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。

<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。

<認知行動療法(CBT)>

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。

<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、リワーク参加者や精神科医と意見交換を行い、リラックスできる時間です。

<社会生活技能訓練(SST)>

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なるための技能訓練です。

<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ます。

リワーク写真館



<認知行動療法(CBT)>



<社会生活技能訓練(SST)>



<復職支援講座>



<園芸>



<ヨガ>



<体育館スポーツ>

新入生コメント

(Hさん)
1月より参加させて頂いております。
参加されている方、スタッフの皆様は嫌な顔せず再参加を受け入れて下さいました。
抱えている病はそれぞれですが皆さんとともに再就職に向けて参加させて頂きます。

(Nさん)
1月末より通わせていただいております。まだまだ分からないことも多いですが、スタッフ・メンバーの皆様がやさしく教えてくださるのでありがたいです。
スムーズな復職と仕事継続に向けて準備していきたいと思えます。

2月11日のNHK総合
「病院ラジオ」と云う番組
で依存症を治療する病院
として久里浜医療セン
ターが紹介されました。

