～再び働ける喜びを共に分かち合いたい～

「復職支援プログラム」は職場復帰をめざす方をサポートします。

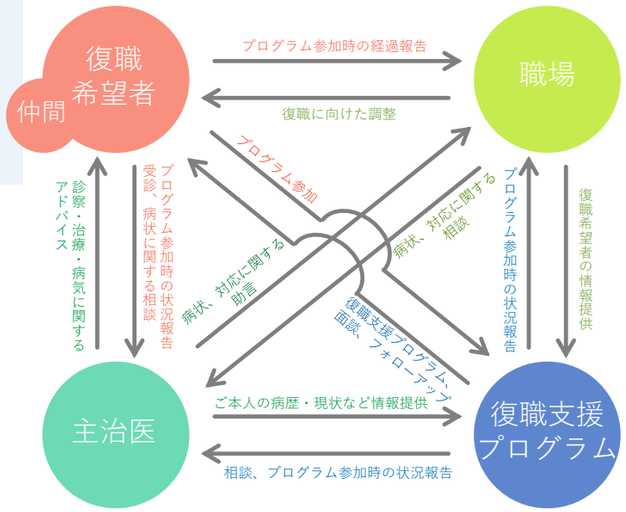
「復職支援プログラム」全体を職業生活に見立てて、様々なプログラムに参加・活動していただくことで、

① 規則正しい生活と睡眠リズムの確保
② 作業能力、集中力の確認と回復
③ 再発予防の検討・実践
④ 対人関係のトレーニング

に取り組み、現在在籍されている職場への復帰を支援します。
また、復職後も再発・再休職することなく健康的に働き続けることを目標にしています。

支援体制

復職のための専門的なプログラム運営で
復職そして、復職後もサポートいたします。



プログラムの内容と目的

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8：30～	プログラム受付					
9：15～	朝ミーティング					**フォローアッププログラム** (個別活動)
9：45～	**個別活動 ・ミニ講座・個別面談** パソコン作業、読書及び感想文作成、振り返り、再発予防策検討 など					
11：45～	昼ミーティング					
12：00	終日参加：昼休憩 ／ 午前のみ：終了 午後のみ：プログラム受付					
13：00～	**個別活動** (集団認知行動療法)	**個別活動** (チーム作業)	**ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ**	**スポーツ**	**復職 ミーティング**	**個別ﾌｫﾛｰｱｯﾌﾟ** (集団認知行動療法)
15：00	終了					
平日の利用時間は最大16:30まで可能（15:00～16:30は自主活動）						

個別活動

パソコン作業や事務作業、読書及び感想文作成（疾病・ストレス・人間関係など）、休職経緯の振り返り、再発・再休職予防策（健康的に働くための方法）の検討などを、個別の計画に基づいて取り組みます。

コミュニケーショントレーニング

日常生活や職場場面を想定し、相手も自分も大切にしたコミュニケーションの取り方等を、ロールプレイを用いて検討・練習します。

チーム作業(毎週火曜日)
メンバー主体プロジェクト(不定期)

複数のメンバーで、職場に近い集団活動を行うことで、ストレス対処やコミュニケーション、仕事の進め方の実践トレーニングの場としています。「チーム作業」は作業を中心に、「メンバー主体プロジェクト」は会議を中心に活動します。

ミニ講座

小グループで「コミュニケーション」「マインドフルネス」「ストレス」「キャリア」など、基礎的な知識の習得と意見交換を行い、自己理解を深めます。

個別面談

必要に応じてスタッフと面談し、自身の課題等について、理解を深めます。

復職ミーティング

復職等に関するテーマを、ワークシートを用いて整理し、当事者同士で意見交換を行います。

スポーツ

業務に耐えうる体力の維持、気分転換、コミュニケーションのきっかけ、セルフモニタリングを目的としています。
(例) 卓球･ソフトバレー・ヨガ等

生活記録など

自己観察の練習として、睡眠リズムチェック表、生活記録表(1日の活動記録)、作業日程表を記入していただきます。
また、ミーティング時に、体調・気分を数値化し、報告していただきます。

中間評価・最終評価

プログラムの様子等から「復職準備性」を総合的に評価します。復職の可否ではなく、復職に向けた具体的な準備を検討する上での資料です。主治医・職場とも共有します。

職場連携（Web会議など）

現在在籍されている職場と連携します。開始時は担当スタッフがプログラム説明やご本人の職場での状況、職場の復職制度などをお聞きします。終了前は最終評価や復職に向けての相談などをご本人も交えて話し合います。

※原則、ステップ1(正式利用)から、連携を取らせていただきます。
※Web会議が難しい場合は、ご相談ください。

プログラム参加から復職、復職後支援までの流れ

プログラムの参加可否は、当院での受診・面接・検査等で総合的に状態を把握させていただき、判定会議の上で決定します。

問い合わせ 見学・説明

お問合せは、リワーク直通電話（**082）276-2311**へご連絡ください。
見学・説明（予約制）にはご家族、職場の方も参加いただけます。

1ヶ月程度

利用開始まで

利用の意思表示

ご希望の際は、**利用される方ご自身で連絡**をいただき（復職に向けた準備の第一歩と考えます）、インテーク面接の日程を調整します。

インテーク面接

プログラム参加時の具体的な支援や計画作成に必要な情報（現病歴・職歴・家族背景や復職に向けた不安など）をお聞きします。当院診察時にも改めて確認させていただくことがあります。（1.5～2時間程度）

当院受診
(他院通院中の方のみ)

当院への転院は不要です。プログラム利用について判断することを目的としています。
「主治医の紹介状」と「健康保険証」をお持ちください。

最短2週間

ステップ0（プレ利用）

プログラム参加が大きなストレスとならないために『**週３日午前中に活動**して過ごせる状態（もしくはプログラム参加）が**継続して２週間、変更なく取り組める**状態』であることを確認します。また、今後の参加日数や時間を増やせる見込み等をもって、次のステップに進みます。

※ ステップ1以降に通所が安定しない（プログラム参加が出来ない日が2週間以上続く）場合は、ご自身で図書館リハビリ等に取り組んでいただきます。ステップ0をクリアできた状態であることを確認の上、ステップ1（正式利用）からプログラム参加を再開させていただきます。

基本3～4か月

ステップ1（正式利用）

規則正しい生活と睡眠リズムの確保、作業能力や集中力の回復状況を確認します。セルフモニタリング（自己観察）力を高めます。
パソコン作業や事務作業、ミニ講座や読書などに取り組み、自身の考え方やコミュニケーション等の傾向を振り返ります。

心理検査 職場連携 支援計画

ステップ2

自己理解を深め、休職経緯の振り返りや再発・再休職しないための方法（健康的に働くための方法）を検討します。
様々な活動や課題に取り組み、自己理解を深め、復職と再発予防に必要な知識を学びます。休職要因などを振り返り、再発予防策を検討します。

中間評価

ステップ3

再発予防策の実践や、復職後に近い負荷への対応力を高めつつ、安定を維持します。
検討した再発・再休職を予防するための方法を、プログラム内で実践・修正します。主治医や職場へ、復職に向けた準備が整った旨を報告し、復職の可否判断を仰ぎます。

最終評価 職場連携

※ 正式復職またはリハビリ出勤等を開始する直前まで、引き続き通所が可能です。

フォローアップ

午前または午後のプログラム利用で、スタッフとの個別面談を行います。
毎週土曜日午前は、当事者同士の意見交換や振り返りの場として、グループワークを行います。
※ 通院治療を行っていること、少なくとも3か月毎のプログラム参加を条件に、継続参加が可能です。

復職支援プログラムを希望される方へ

対象となる方：

① 現在休職中（会社に籍のある方）で、元の職場に復職することを目指している方

② 回復期にあり、一定の負荷をかけたリハビリテーションを行える状態にある方
（一定時間集中して作業を行える程度に病状が回復しており、概ね6ヶ月以内に復職の見込みがあること）

③ うつ病等により通院治療を受けており、プログラム参加について「通院先の主治医の許可」及び「当院医師の利用可能の判断」を得られた方（診断名：うつ病、適応障害、双極性気分障害Ⅱ型 等）

④ その他、プログラムを利用する上で支障がない方

※ 診断名等により、利用条件や調整期間が通常と異なる場合があります。
※ アルコール依存症、薬物依存症、パーソナリティ障害などの既往がある方は申し出て下さい。
※ 参加の途中で、状態の悪化やその他治療契約に不適な言動があった場合、治療を中断することがあります。

※以下の方は、参加をお断りすることがあります。
1）プログラムの目的とは異なる利用を希望される方
2）グループ活動の雰囲気、進行を乱す可能性のある方（特に、怒りのコントロールが難しい方）
3）重篤な身体疾患がある方
4）自傷行為、希死念慮のある方

参加費用

自立支援医療および各種健康保険が利用できます。詳しくはスタッフにご相談ください。

開所時間

月曜日から土曜日（祝日は除く） 8：30〜17：00
※ 病院敷地内は全面禁煙となっておりますので、ご協力をお願いします。

職場のみなさまへ
（産業医、産業保健スタッフ、人事・労務担当者含む）

再休職や休職・復職を繰り返すことは、職場はもちろんのこと、患者様ご自身にも負の影響となります。再燃や再発を防ぐために、支援を行ってまいります。また、労働者のメンタルヘルスに対する相談もお受けしておりますので、お気軽にご相談ください。

主治医のみなさまへ

当プログラムをご利用いただく際は、事前に当法人の医師の診察（予約制）が必要になります。予めご了承くださいますようお願い申し上げます。
また、プログラム導入時や復職前、問題発生時に、スタッフより相談させていただくこともございます。
ご多忙のところ大変恐縮ですが、ご理解の程、重ねてお願い申し上げます。

関係機関のみなさまへ

プログラムを運営するにあたっては、相談させていただく機会もあるかと存じます。
ご多忙のところ大変恐縮ですが、ご指導の程よろしくお願い申し上げます。

医療法人社団 更生会
こころホスピタル草津
デイケアセンター

復職支援プログラム

〒733-0864 広島市西区草津梅が台10-1 （南館１階）
TEL. **082-276-2311** FAX. **082-270-5061**
E-mail: **rework@kusatsu-hp.or.jp**

アクセス
- ●ＪＲ 山陽本線「新井口駅」下車、徒歩2分
- ●広電 「商工センター入口駅」下車、徒歩２分
- ●お車 西広島バイパス「商工センター入口」で降りて5分

医療法人社団 更生会

こころホスピタル草津(日本医療機能評価機構認定)	TEL. 082-277-1001	自立訓練（生活訓練）ここリビング	TEL. 082-279-5004
訪問看護ステーション こころーれ草津	TEL. 082-277-2062	就労移行支援・就労継続支援B型 ここジョブ	TEL. 082-277-1279
訪問看護ステーション こころーれ古市	TEL. 082-831-0666	就労移行支援・就労継続支援B型 ここジョブ草津本町	TEL. 082-961-6991
訪問看護ステーション こころーれ廿日市	TEL. 0829-32-3216	広島市西部認知症疾患医療センター	TEL. 082-270-0311
相談支援 ここコンシェル	TEL. 082-278-1294	広島市西区障害者基幹相談支援センター	TEL. 082-270-1249

～復職を望むみなさまと事業主・主治医をつなぎ、復職の希望をサポート～

医療法人社団 更生会 こころホスピタル草津 デイケアセンター

復職支援プログラムのご案内