こんな困り事ありませんか？

リワークプログラムとは

リワークとは、“return to work” の略語で、
心の不調で休職に至った方を対象とした
職場復帰支援プログラムです。
当センターは医療機関で行われている
「医療リワーク」です。
医療の専門職が配置されており、健康保険に
入っていれば誰でもご利用いただけます。

利用料金

1割負担	自立支援医療制度利用時	**830円**/日
3割負担	健康保険のみ	**2,480円**/日

※多くの方が自立支援医療制度を利用されています。
所得に応じて上限もあります。まずはお住まいの市区町村でご確認ください。

お問い合わせ

03-6273-2314(リワーク直通)
（10:00～17:30　土日･祝日除く）

※繋がらない場合は、03-4405-1899（代表）へ

アクセス

〒160-0022
東京都新宿区新宿2-1-2　白鳥ビル2F

「新宿御苑前」駅 1番出口より 徒歩1分
「新宿三丁目」駅より　徒歩8分
JR「新宿」駅 南口より 徒歩10分

グーグルマップで確認できます→

医療法人社団TLC医療会
ブレインケアクリニック

新宿御苑前 リワークセンター

合同説明会
実施中
電話、WEBより
ご予約ください。

一般社団法人
日本うつ病リワーク協会
Japanese Association of Rework for Depression
JARD

当院は日本うつ病リワーク協会の施設会員です。

当リワークの特徴

1【実践的な再発防止が学べる】

生物・心理・社会モデルを基に、休職要因を多角的に整理していきます。
専門的知識とグループワークで、復職後に役立つ実践的な再発防止策を作成します。

2【ビジネスパーソン向け】

ストレスフルな職場で働き続けるための
セルフマネジメントを学びます。
ビジネスパーソンとしての尊厳を大切にし、働く全ての方に役立つ内容を盛り込んでいます。

3【ニーズに合わせた選べるコース】

「再発防止コース」:しっかり再発防止に取り組む方。
「体調回復コース」:早期復職を目指す方。
それぞれの事情に応じてコースが選べます。
※体調回復コースの方は、期間内で出来る範囲の再発防止に取り組めます。

ご参加可能な状態の目安

最終的には週5日・フルタイムでの通所を目指します。

生活リズムが安定し、日中のリワークプログラムに参加が見込める方が対象です。

主治医の先生とご相談のうえご検討ください。

利用条件

① うつ病、双極性障害Ⅱ型、適応障害の方
（またはそれに準ずる疾患の方）
② 休職中の方
※主治医の変更なくご利用も可能です。

利用期間

①『再発防止コース』…3カ月以上
②『体調回復コース』…1カ月以上
※週5日フルタイム通所での期間です。

1日のスケジュール

10：00 朝礼
その日の予定やインフォメーションの確認し、その後、ラジオ体操で身体をほぐします。

10：20 AMプログラム（100分）
12：00 昼休憩
お弁当持参の方もいれば、外食する方もいます。

13：00 昼礼
軽く身体を動かしてから、自律訓練法を実施します。

13：20 PMプログラム（100分）
15：00 休憩
15：10 フリープログラム
各々が復職に向けて必要な作業に取り組む時間です。

15：50 清掃・終礼
16：00 終了

利用開始までの流れ

1 step リワーク合同説明会

『リワーク合同説明会』への参加。

※後日、実際のプログラム見学も可能です。

2 step 必要書類の作成と郵送

① 『診療情報提供書』(紹介状)…主治医作成
② 『問診票・生活リズムシート』…本人記載
③ 『主治医受診日程調整のご案内』…主治医作成

※資料郵送時に、当院へご連絡ください。
(Tell:03-6273-2314)

3 step 当院医師による診察

当院医師の診察で、参加可能な状態かを確認します。

①保険証 ②お薬手帳 をお持ちください。

4 step リワークスタッフとの面談

診察後にリワークスタッフと面談し、開始日を決定します。

※『問診票』『主治医受診日程調整のご案内』は
WEBサイトよりダウンロード可能です。
※Step2から開始まで約2週間ほどかかります。

←当院のホームページはこちらよりご覧頂けます。

プログラムについて

※プログラム内容は変更になることがあります。

・プログラム構成

休職原因は人により様々です。人間関係、職場環境、働き方、プライベートの問題など。
このような原因にいきなり取り組むより、順を追って、多角的に対策を整えた方が復職には効果的です。
①生活リズムを整えるなかで、身体を回復させる。
②考え方の特徴や、普段とりがちな行動パターンを知り、心の安定を目指す。
③新しい対人関係とコミュニケーションを試行する。
④報連相、タスク管理、社会人基礎力など、復職に必要なビジネススキルを見直す。
⑤再発防止の取り組み方を知る。
これら①Bio ②Psycho ③Social ④Vocational ⑤再発防止プログラムを再発防止に役立てます。

・プログラム詳細

①Bio（セルフケア機能）

自己管理	生活記録をもとに、健康のための課題を設定し、毎日のセルフケアを習慣づけます。
私の ケアプラン	体調の変化と対処法を整理し、復職後に使えるプランを作成します。
運動	ヨガやウォーキング等で身体を動かしリフレッシュします。
ストレス マネジメント	ストレスの概念、仕組み、軽減する方法などを講義形式で学び、対処方略の幅を広げます。
心理教育	『食事』『睡眠』『運動』の講義で、生活習慣改善のための正しい知識を学びます。

②Psycho（心理的機能）

エンカウンター	毎回異なるテーマでワークを行います。他者との関わりを通して自己理解を深め、集団に受け入れられる体験をします。
ストレングス	自分の強みに気付き、レジリエンス（回復力）を高めたり、自己肯定感を高める方法を学びます。
心理教育	『感情』では、感情の働きと扱い方を学びます。『エゴグラム』では心の働きを可視化し、自己分析を行います。
認知行動療法	ストレス場面での思考や行動を書き出し、グループで検討します。自分の特徴を理解し、考え方の幅を広げ、柔軟に対応出来るようにします。

③Social（社会的機能）

アサーション	自分も相手も大切にするコミュニケーションについて講義で学びます。
アサーション トレーニング	講義で学んだ知識を生かし、「自分の本音を伝える」練習を行います。多角的なフィードバックも得られます。
コミュニケーション概論	自分と相手のコミュニケーションで起きることについての理解を深めていきます。
傾聴	コミュニケーションの基本である「傾聴」について詳しく学びます。
テーマトーク	休職中に抱える悩みをグループで話し合います。情報交換をすることで、疑問や不安の解消に繋げます。

④Vocational（職業的機能）

模擬会社	設定されたテーマに沿ってチームでプロジェクトに取り組みます。自身のコミュニケーション課題に取り組み、職場感覚を取り戻していきます。
ビジネスコミュニケーション	「報連相」のポイントなどを講義で学び、ビジネスに必要なコミュニケーションについて学びます。
キャリア	長期的な働き方について多角的に考え、見直していきます。
記事要約	記事を時間内に要約し、発表することに挑戦します。

⑤再発防止プログラムはウラ面へ→

・プログラム詳細

再発防止プログラム

個別振り返りシート	再発防止策を順序立てて進められるよう、フォーマットを用意しています。 この振り返りシートを元に、再発防止策の作成をすることができます。
再発防止の考え方	なぜ再発するのか、再発防止は何をすれば良いのかについて学びます。休職を法律の観点からとらえ直し、復職の制度や手続きの流れ、復職に必要なことについても学んでいきます。
再発防止ゼミ	ゼミ形式で参加者が集まり、スタッフと共に復職に関わることや働くことについて語り合っていきます。
再発防止検討会	利用者が作成した再発防止策を皆で検討します。発表は任意です。

・Q&A

Q1.コースによって受けるプログラムに違いはありますか？

A.ありません。プログラムはどちらのコースも一緒に受けていただいています。しかしプログラムは3か月で一巡するので、ご利用期間によって受けられるプログラムに差が出てしまうことはあります。

Q2.休職期間が残り少ないのですが、通えますか？

A.「体調回復コース」であれば最短一か月からご利用頂けます。

Q3.転院する必要はありますか？

A.転院は不要です。リワーク期間中のみの転院も可能です。主治医と相談し決めてください。

Q4.職場や主治医との連携はありますか？

A.当センターは医療機関のため、個人情報保護や対等関係の維持のために、外部との連携は行っていません。職場や主治医へはご自身で伝えて頂いています。

Q5.利用開始までどのくらい時間がかかりますか？

A. 申込書類が整いましたら約2週間くらいで開始が可能です。

Q6.医療リワークと福祉リワークの違いは何ですか？

A. 医療リワークは医療機関で提供されるリワークです。医療保険で利用できます。福祉リワークは、福祉制度で運営されている施設ですので申請方法や料金などが異なります。施設によって特徴や提供される内容が異なりますので、詳しくはホームページや説明会などご参照ください。

Q7.他のリワーク施設とどう違うの？

A.当リワークセンターは、心理プログラム、コミュニケーションスキルの向上に力を入れています。認知行動療法やアサーショントレーニングをはじめ、対話型グループワークを多く取り入れることによって、実践的なプログラムとなるよう工夫しています。持続可能な働き方を目指すビジネスパーソン向けの内容となっています。

Q8.具合が悪くなった時はどうしたら良いですか？

A.週3日通所出来ない状況であれば、通所の中断を検討をする場合があります。通所できる状態になりましたら再開が可能です。緊急性がある場合は当クリニックの医師の診察も受けられます。

Q9.プログラムは全て受けないとダメですか？

A.目的に応じてプログラム参加は選択できますが、繰り返し受けて頂く方が効果的です。

・リワークの声（例）

コミュニケーションが苦手で、、
集団でやっていけるか不安です。

私も最初は同じ気持ちでした。
「どうせやったって変わらない」って思っていましたが、安心安全な場で話すことで段々と慣れてきて、「意見を言って良いんだ」と思えたのは大きな変化です。
職場では会話や報連相は必要だから、練習できて良かったと思っています。

先輩A

一方通行でなく、グループワークを通して「知識を学ぶ」「試してみる」の両方を体験できたと感じています。リワークは練習の場なので、安心して実践することができます。

先輩B

困った時は他の利用者と共有することで、様々な考え方や工夫に触れられ、解決策を考えるきっかけにもなりました。

スタッフ

コミュニケーションが苦手な方も多くいらっしゃいます。
ご自分のペースで無理なく慣れていけるよう、段階的な参加や場づくりを大切にしています。

※掲載しているコメントは利用者の体験を参考に再構成したものです。感じ方や経過には個人差があります。