

## みどりまち心療内科



## デイケアセンターリワークコースのご案内

西尾市緑町3丁目28

みどりまち心療内科

院長 伊藤 圭人

みどりまち心療内科には、デイケアセンターが併設されています。デイケアには2つのコースがありますが、そのうちの一つ、リワークコースではうつ病などで休職している方への復職支援（リワーク）として、復職準備性を高め、スムーズな復職を進めるためのプログラムを用意しています。利用される方の症状、体力、意欲などを考慮し、個別に医師や担当スタッフと利用される方が相談しながら、もっとも効果的であると思われるプログラムを進めていきます。看護師、精神保健福祉士、臨床心理士がチームを組み、職場復帰と再発、再休職の予防を支援します。

## ●日時

月・火・木・金 9:00～15:00（水、土、日、祝日はお休み）

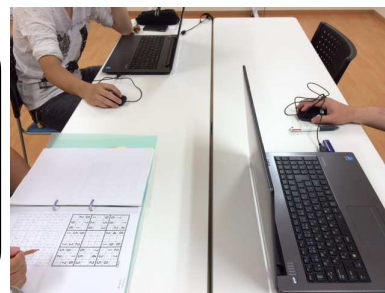
## ●プログラム

	月	火	水	木	金
9:00～	生活リズム表の記入、活動計画の確認、体調チェック				
9:30～	散歩				
10:30～	オフィスワーク 作業訓練	うつ病心理教育 プログラム	お休み	オフィスワーク 作業訓練	オフィスワーク 作業訓練
11:45～	昼食、診察				
13:00～	コミュニケーション スキルトレーニング	ヨガ療法	お休み	集団認知行動療法	自主プログラム
	音楽療法				ものづくり
14:45～	清掃、活動記録記入、後片付け、課題の確認、帰りの会				

## 〈それぞれのプログラムの概要〉

## ○オフィスワーク（事務系の方）

集中力の回復、作業能力の向上、持続性や安定性を維持することを目的として、机に向かって作業をします。負荷の少ない硬筆や数独、計算、漢字検定などから始め、パソコンを使った作業や資格試験に向けての勉強なども行います。





### ○作業訓練（現業系の方）

休職中は体力や集中力が予想以上に落ちています。そのため、復職までに体力や集中力を業務に耐えうる状態に回復させる必要があります。作業訓練では、体力、集中力の回復だけでなく作業能力（迅速さ、丁寧さ、理解力）の維持、向上のため、復職後の業務内容を確認のうえ、ライン作業やペットボトルの箱詰め作業、仕分け作業などを行います。

### ○コミュニケーションスキルトレーニング（SST）

休職される要因の一つに、対人関係での悩みを挙げられる方が多くみられます。SSTでは、自分が何をどう感じているか、また相手はどう感じているかを知ることから始め、自分が相手に思ったことをどう伝えていくかを学び、上手に自己表現できる力をつけていきます。

### ○集団認知行動療法

自分が知らず知らずのうちに身に付けてしまっている「考え方のクセ」に気づき、自分にとってより良いものの捉え方、考え方を身に付けるものです。自動思考記録シートや問題解決策リスト等を使い、集団で話し合うことで自分とは異なった考え方がいくつもあることを実感していきます。考え方は十人十色であり、今までとは異なったポジティブな考え方がいくつもある事を目指します。

### ○心理教育

心理教育では、うつについて、その病気や症状、うつになりやすい人の思考・行動パターン、うつの治療法について講義形式で勉強していきます。うつを知ることによって症状の改善や再発を抑えていけるようになることを目標にし、最近のうつの特徴や職場復帰の手順、職場のうつ病対策、うつ病者の利用できる制度についても学びます。



### ○ヨガ療法

からだを緊張させること、弛緩させることを繰り返し、自己コントロール感を高めていきます。こころとからだは自分のものであるという意識化をしながら、肉体的、精神的にリラックスしていきます。意識して深呼吸などの呼吸を行えるようになることで、副交感神経を優位にし、こころやからだを落ち着いた状態にしていくことができます。

### ○音楽療法

音楽やリズムは、うつ状態などでおちている脳機能を活性化させるといわれています。音楽療法では、音楽を通して脳をリラックスさせたり、活性化させたりすることを目指します。音楽療法士の指導のもと、歌を歌ったり、ハンドベルを演奏したりします。

## ●報告書と振り返りレポート

デイケアセンターでは、月に一回程度のペースで「リワークコース報告書」を作成しています。内容としては、出席率、生活リズム、身体・精神症状、プログラム参加状況、対人交流と社会性の5項目について判定し、復職準備性がどこまで高まっているかを確認するものです。ご本人同意のもと、報告書を会社の健康管理スタッフに見ていただき、復職の時期の参考にさせていただいている会社もあります。

また、復職が近づいてきた段階で、ご本人に「振り返りレポート」の作成をお願いしています。これは、再発防止の観点から、発症し休職に至った要因や、以前の自分とどこが変化したのか、再発防止策として考えていることは何かをレポートとしてまとめてもらうものです。生活リズムが整い、体力が休職前の状態にまで戻った上で再発防止策がまとまってくると、復職準備性が高まってきたといえます。

## ●リワークコースの対象となる方



- ・ 現在休職中であり、職場への復帰を目指している方
- ・ 生活が不規則になりがちの方、家にいるとやることなくダラダラと過ごしてしまう方
- ・ 普段一人ではできないようないろいろな経験を試みたいと考えている方

詳しい内容は、お気軽に主治医またはデイケアセンターまでお問い合わせください。