

このような悩みはありませんか？

- ☐ 体調は良くなったけれど、職場復帰は自信が持てない
- ☐ 復職後の再発を防止したい
- ☐ 休職を繰り返して困っている
- ☐ リワークプログラムに関心がある

このような不安や悩みを抱えた方に対して、当院ではリワークプログラムを行っています。

リワーク（復職プログラム）とは

リワークとは“Return to work”の略語で、主にうつ病などによって休職中の方を対象としたプログラムです。社会復帰を想定したプログラムを通して心身のコンディションを整えます。規則正しい生活リズムを整え、体力や作業能力を回復させ、仕事の感覚を取り戻しながら無理なく職場復帰ができることを目的としています。「医療リワーク」とは医療機関で行われる治療で、復職だけでなく“再発・再休職予防”を目的としたリハビリテーションです。

医療リワークのメリット

多職種でサポートすることにより、再休職予防に対して医学的な観点から、本人・企業へ専門的なアドバイスを提供することが出来ます。

リワーク開始時から、企業と病院が連絡を取り、治療状況やリハビリテーションの進捗、復職準備状況を共有することが出来ます。

リワークプログラムの目的

- ✓ 規則正しい生活リズムを作る
- ✓ 復職に向けた体力・集中力・持続力を回復する
- ✓ 病気の理解、症状への対処方法などを学習し、自分について理解を深める
- ✓ より円滑な対人関係を築くための対人関係技能やコミュニケーション技能を習得する
- ✓ 再発予防について考える

当院リワークプログラムの対象者

- ☐ 気分障害(うつ病、双極性障害)またはストレス関連障害(適応障害等)と診断された方
- ☐ 現在休職中で復職を目指している、もしくは現在離職中で再就職を目指している方
- ☐ 症状が落ち着いており、定期的な外来受診が可能である方
- ☐ 生活リズムが比較的安定しており、日中の活動がある程度できている方
- ☐ 主治医からの診療情報提供書を用意できる方(主治医の許可を得ている方)

※リワークプログラム実施期間中は当院への転医が必要となります。

信州大学医学部附属病院 作成：2025. 11

※プログラム終了後は、原則紹介元の医療機関の通院となります。

※次の項目に 1 つでも該当する場合にはご相談ください。

- ☐ 復職もしくは再就職の意志がない
- ☐ うつ症状・躁症状の影響が強く定期的な外来受診が困難である
- ☐ 統合失調症
- ☐ 発達障害
- ☐ 知的障害
- ☐ アルコール/薬物依存(物質乱用・依存)
- ☐ 認知症
- ☐ てんかん
- ☐ 頭部外傷・脳血管疾患などを合併している

開設日

2024 年 4 月

スタッフ

医師、作業療法士、看護師、公認心理師、薬剤師、精神保健福祉士など多職種でチームを組んで支援します。

実施期間(標準利用期間)

約 6 ヶ月 ※復職期限が近い等、事情のある方はご相談ください

開所日時

9 : 00 ~ 15 : 30 土日・祝日除く

実施場所

デイケア室 (リハビリ棟 1 階)

定員

15 名

利用者総数

21 名

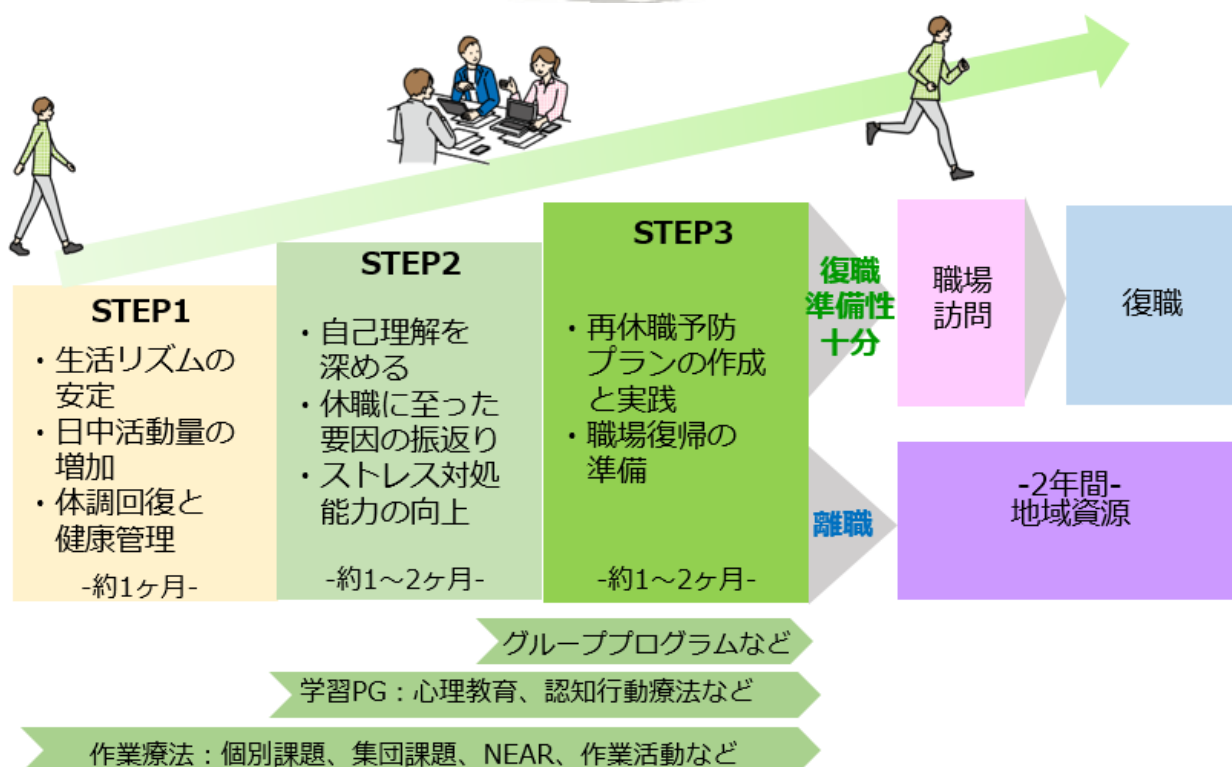
1 日の平均利用者数

8.8 名

※2025 年 11 月現在

リワークプログラムの概要

当院のプログラムは 3 段階になっています



STEP.1(約 1～1.5 ヶ月)

目的：生活リズムの調整、体調の回復・維持

作業療法などを通して、生活リズムを整えます。週 5 日の通院が安定し、規定のチェックリストや検査結果の得点が一定以上などの基準が満たされることで STEP2 へ進むことができます。

(検査を行い、ご自身の課題をスタッフと共に確認します。)

※課題の遂行度が一定まで達成出来ない場合は、STEP2 へ進むことができません。ご了承ください。

STEP.2(約 1～2 ヶ月)

目的：自己理解を深める、ストレス対処能力の向上、休職に至った要因の振り返り

作業療法(週 5)/学習プログラム(週 2)/メタ認知トレーニング・ソーシャルスキルトレーニング(週 1)/NEAR(週 3) / 自己分析レポート作成/個別課題/集団課題

週 5 日の作業療法を通して、引き続き生活リズムを整えます。週 3 日は午後のプログラムが追加されます。学習プログラムや課題等を行い、病気や薬、ストレス対処方法等に関して学びを深めます。休職に至った経緯の振り返りをレポートにまとめます。

安定した出席率や自己分析レポートの提出などの基準が満たされることで STEP 3 へ進むことが出来ます。

※課題の遂行度が一定まで達成出来ない場合は、STEP 3 へ進むことができません。ご了承ください。

STEP.3(約 1～2 ヶ月)

目的：再休職予防プランの作成・実施、職場復帰の準備

作業療法(週 5)/学習プログラム(週 2)/メタ認知トレーニング・ソーシャルスキルトレーニング(週 1)/NEAR(週 3) / 自己分析レポート作成/成果発表会/個別課題/止まり木ミーティング/リワーク・ラボ

学習プログラムや課題に加え、グループワークを通して再発予防や自身の課題について学びを深めます。復職準備性について最終評価を行い、評価結果をご本人へお返しします。再休職予防に向けた具体的なプランについて、再発予防プランにまとめます。

※復職準備性が整い、ご本人の復職の意志を確認後、復職前にスタッフがご本人と共に職場へ訪問し、職場の方々と面談を行います。復職可の判定後、職場訪問までには 0.5～1 ヶ月ほどかかります。面談ではリワークプログラムの実施内容とご本人の特性(プラス面とマイナス面)、環境面での工夫やご本人が安定して業務遂行能力を発揮できるための方向性等を伝え、対応可能な対策を立てます。

主なプログラム内容

プログラム名	内容
作業療法 (週 3～5 回)	週 5 日通院することにより生活リズムを整えます。一定時間、作業活動や課題に取り組んだり、軽い運動を行うことで、仕事を行う時に必要な集中力や持続力、体力などの維持・向上を目指します。個別課題として休職に至った経緯の振り返りと再発予防策についてまとめる『自己分析レポート』を作成し、自己理解を深めます。復職前には「クライシスプラン」を作成し、ご自身ができることや、実際に職場にサポートして欲しいことをまとめます。
メタ認知 トレーニング：D-MCT (週 1 回)	自分の考えを俯瞰してみる思考のトレーニングです。
学習プログラム (週 3 回)	病気や薬について学んだり、再発予防のための工夫やストレス対処方法などを学び、生活管理能力やストレス対処能力を高めます。
ソーシャルスキル トレーニング：SST (週 1 回)	人と上手に付き合うためのスキルを獲得します。
NEAR (週 3 回)	業務を行うために必要な認知機能の回復・向上を図るプログラムです。PC ソフトを使用して記憶力・集中力を高めるために練習したり、グループワークで生活や仕事で用いる方法を話し合ったりすることで、業務遂行能力の向上を目指します。
止まり木ミーティング (週 1 回)	職場を想定した模擬訓練プログラムです。集団の中で役割を担い、職場で必要となるコミュニケーションやストレス対処などを実践し、復職に向けた練習を行います。主な内容は、係活動、共同制作活動、定期ミーティングなどです。
リワーク・ラボ (週 2 回)	休職につながった問題や復職後に想定される課題に対し、信大オリジナルのワークシートを使用して、グループディスカッションを行います。他者のアイデアを取り入れながら、ストレスの対処方法を事前に考え、再発予防に備える力を身につけます。

週間プログラム表

時間	月	火	水	木	金
9:00- 9:05	朝礼ミーティング				
9:05- 11:00	作業療法	作業療法	作業療法	作業療法	作業療法
11:00- 12:00	NEAR (PC)	健康管理	NEAR (PC)	止まり木ミーティング	NEAR (言語)
12:00- 13:00	昼食				
13:00- 15:00	学習 プログラム	リワーク・ラボ	D-MCT/SST	リワーク・ラボ	学習 プログラム
15:00- 15:30	掃除・終礼ミーティング				

★フォローアッププログラム（月 1 回土曜日）

復職した利用者向けに、フォローアッププログラムを行います。

復職後の様子や、困ったこと・成功したことなどの情報共有を行いながらグループワークをします。

費用

ご利用される保険や制度により異なります。ほとんどの方が自立支援医療制度を申請し、1 割負担でご利用され、0～700 円/日程度になります。これまで自立支援医療制度のご利用がない方は当院初診時にご相談下さい。また、駐車料金は、別途 300 円/日ご負担いただきます。

ご利用までの流れ

リワークプログラムの適用にならない場合は、プログラムに参加することができません。ご了承ください。

【当院通院中の方】

- ① 主治医にご参加可能な状態かご相談ください。
- ② 利用にあたっての説明を受けていただきます。※見学をご希望の方はご相談ください
- ③ リワークプログラムスタッフとの面談のうえ、利用動機や目的を確認させていただきます。
- ④ リワークプログラム利用開始。

【他院通院中の方、職場の産業医や保健師からご紹介いただいた方】

- ① かかりつけ医にご相談いただき、許可を得てください。
- ② かかりつけ医からの紹介の場合、職場の上司や産業スタッフに許可を得てください。
- ③ 当院精神科デイケア“止まり木”にご連絡いただき、利用にあたっての説明を受けていただきます。
連絡先：0263-37-3217（担当春原） 受付時間：15 時 30 分～16 時 30 分
- ④ かかりつけ医に『診療情報提供書（紹介状）』の作成（書式指定はありません）および当院へ『診療情報提供書（紹介状）』の FAX をご依頼ください。（FAX:0263-37-3472 外来予約センター宛）
- ⑤ 『診療情報提供書』の FAX 完了 2～3 日後に、精神科デイケア“止まり木”に連絡していただき、初診予約をお取りください。
※リワークプログラム希望とお伝えください
- ⑥ 初診日に医師の診察を受けて頂き、ご参加可能な状態かを確認させていただきます。
- ⑦ リワークプログラムスタッフとの面談のうえ、利用動機や目的を確認させていただきます。
- ⑧ リワークプログラム利用開始。

研究へのご協力のおねがい

よりよいリワークプログラムを作っていくための研究を行っています。リワークプログラム開始時と終了時に、いくつかの検査を実施させていただきます。研究の詳細についてはリワークプログラム開始時にご説明させていただきます。その後研究へご協力を頂けるか否かをお選びいただけます。研究にご協力いただけない場合もリワークプログラムへの参加は可能です。その場合も治療上不利益を受けることはありません。

リワークプログラム 利用者の声

同じような悩みを抱えた仲間が出来た。コミュニティに参加していると言う気持ちは、孤独感を減らしてくれた。(30代女性)

・自分のことを知れる、よい機会となった。
(40代男性)

・止まり木の部屋は、安心を与えてくれる場所になった。
(50代男性)

今までの苦しさの原因がわかった。ここでのグループワークの出来事がきっかけで、診断名が変更となり治療方法が変わった。このプログラムに参加しなければ、きっと今もわからないままだったと思う。
(50代女性)

リワークプログラム問合せ先

リワークプログラムについて気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

リワークプログラムに関する問合せ先



信州大学医学部附属病院 精神科デイケア“止まり木”

担当：公家(作業療法士・日本うつ病リワーク協会認定スタッフ)
春原(看護師)

TEL:0263-37-3217

受付時間：平日 15：30～16：30

信州大学 医学部保健学科 作業療法学専攻

担当：助教 田中(作業療法士・日本うつ病リワーク協会認定スタッフ)

TEL:0263-37-2401

受付時間：平日 9：30～17：00

当院は「一般社団法人 日本うつ病リワーク協会」の施設会員です。