

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。

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、当院ではリワークプログラムを開設しています。

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する
- ・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

リワークプログラムの対象者

1. 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)などと診断された方
2. 以下のいずれかの状況にあてはまる方
 - ・現在休職中で復職を目指している
 - ・現在離職中で再就職を目指している
3. 症状が落ちついており、定期的な外来通院が可能である方
4. 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
5. 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

※リワークプログラム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方、うつ症状、躁症状の影響が強く、定期的な外来通院が困難である方、統合失調症、発達障害、知的障害、アルコール・薬物依存

スタッフ

医師、作業療法士、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

実施時期

年3回のコース(4月、8月、12月)

コース名	初診の目安	STEP1:初期評価	STEP2:導入判定	STEP2	最終判定・職場訪問
4月コース	1月~2月上旬	2月中旬~3月	3月下旬	4月~6月	7月
8月コース	5月~6月上旬	6月中旬~7月	7月下旬	8月~10月	11月
12月コース	9月~10月上旬	10月中旬~11月	11月下旬	12月~2月	3月

開所日時

9:30~15:00 土日・祝日除く

定員

10名

リワークプログラムの概要

当院のプログラムは2段階になっています。

STEP.1(約1ヶ月)

生活リズムの調整を目的とする精神科作業療法

週5日の通院が安定し、規定のチェックリストの得点が一定以上になった時点でSTEP2へ進みます。

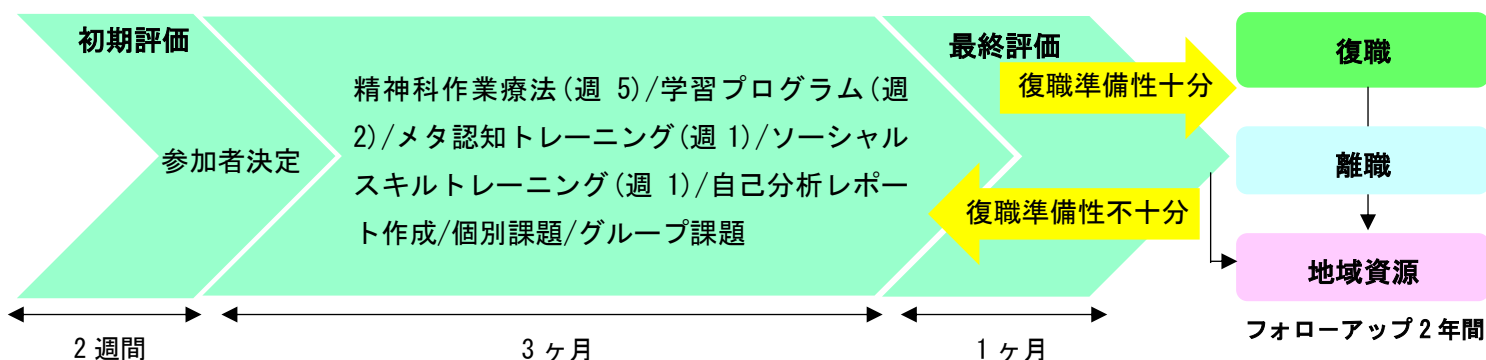


※リワークプログラムの適用にならない場合は、STEP2へ進むことができません。ご了承ください。

STEP. 2 (約 5 ヶ月)

精神科作業療法(週 5)/学習プログラム(週 2)/メタ認知トレーニング(週 1)/ソーシャルスキルトレーニング(週 1)/自己分析レポート作成/個別課題/グループ課題

初期評価を行い、参加者が決定します。週 5 日の作業療法を通して生活リズムを整えます。学習プログラムや課題等で学びを深めます。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話し合いを行います。



※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。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)、必要な配慮等を伝え、対応可能な対策を立てます。

主なプログラムの内容

プログラム名	内容
精神科作業療法 (週 1~5)	週 5 日通院することにより生活リズムを整えます。また一定時間、作業活動や課題に取り組んだり、軽いスポーツを行うことで、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。集団課題として模擬職場的な環境での集団活動を行います。
メタ認知 トレーニング：D-MCT (全 8 回/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 (全 24 回/週 2 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 (全 5 回/週 1 回)	人と上手に付き合うためのスキルを獲得します。

週間プログラム表

時間	月	火	水	木	金
AM	学習プログラム	在宅プログラム	D-MCT/SST	学習プログラム	在宅プログラム
PM	個別課題	個別課題	個別・集団課題	個別課題	個別課題

費用

ご利用される保険や制度により異なりますが、1日につき0円～900円程度になります。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ております。

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、STEP2へ進むことができません。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】

①	主治医にご相談いただき、許可を得てください。
②	当院にご連絡いただき、利用にあたっての説明を受けていただきます。(問合せ先参照)
③	主治医に『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:0263-37-3371 患者サポートセンター宛)
④	『診療情報提供書』の準備が出来ましたら、当院精神科の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) TEL:0263-37-2846(平日 15:00～17:00 祝日除く)
⑤	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。
⑥	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。
⑦	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、通常の検査に加えていくつかの検査を実施していただきます。研究の詳細についてはリワークプログラム開始前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

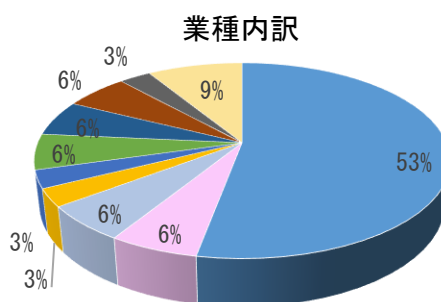
私は自分自身を客観的に見ることが出来ていないと感じ、リワークプログラムに参加しました。プログラムを通じ、自分の考えが偏っていることに何度も気付かされました。リワークのみならず、今後の人生においてもストレスを溜めず、楽しく生きるヒントを得たと思います。(40代)

リワークプログラムに参加し、初めは女性1人で不安もありましたが、グループで学び合うことで、男女関係なく客観的な意見が聞けて視野が広がりました。考え方の癖やストレスへの向き合い方、対処法等を学ばせていただき、自分自身をしっかりと理解することで、以前より物事を柔軟に捉え対処できるようになってきているように感じます。(30代)

リワークプログラム利用者の内訳(2014年4月～2022年1月)

職場復帰率：88.2% (30/34)

1年後の就労継続率：83.3% (25/30)



- 製造業 (53%)
- サービス業 (6%)
- 建設業 (6%)
- 公務員 (3%)
- システムエンジニア (3%)
- 通信 (6%)
- 医療・福祉 (6%)
- 卸売・小売 (6%)
- 金融・保険 (3%)
- その他 (教育、研究、官公庁) (9%)

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 リハビリテーション部 担当：岩井(作業療法士) TEL:0263-37-3399 受付時間：平日9：00～17：00
	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
当院へのご紹介について	信州大学医学部附属病院 患者サポートセンター 担当：犬飼(精神保健福祉士、キャリアコンサルタント、産業カウンセラー) TEL：0263-37-3370 FAX：0263-37-3371 受付時間：平日8：30～17：15

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。