2018/06/25

藤田メンタルケアサテライト徳重北

リワークセンターのご紹介

〒458-0852　名古屋市緑区元徳重１丁目 205
電話　　052-879-3310（外来）
　　052-879-3380（リワークセンター）

藤田メンタルケアサテライト徳重北は、地域の精神医療に貢献することを目指しています。

藤田保健衛生大学をはじめとする、近隣の大学の研究・教育・臨床活動に協力していくことは、地域医療の貢献につながると考えています。そのため、研究の協力、医学部生の実習の受け入れ、地域の病院関係者のリワーク見学の受け入れ等を積極的に行っています。

実施にあたっては、リワーク利用者様のプライバシーの保護とリハビリテーションの妨げにならないよう、十分配慮しています。ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

2018/06/25

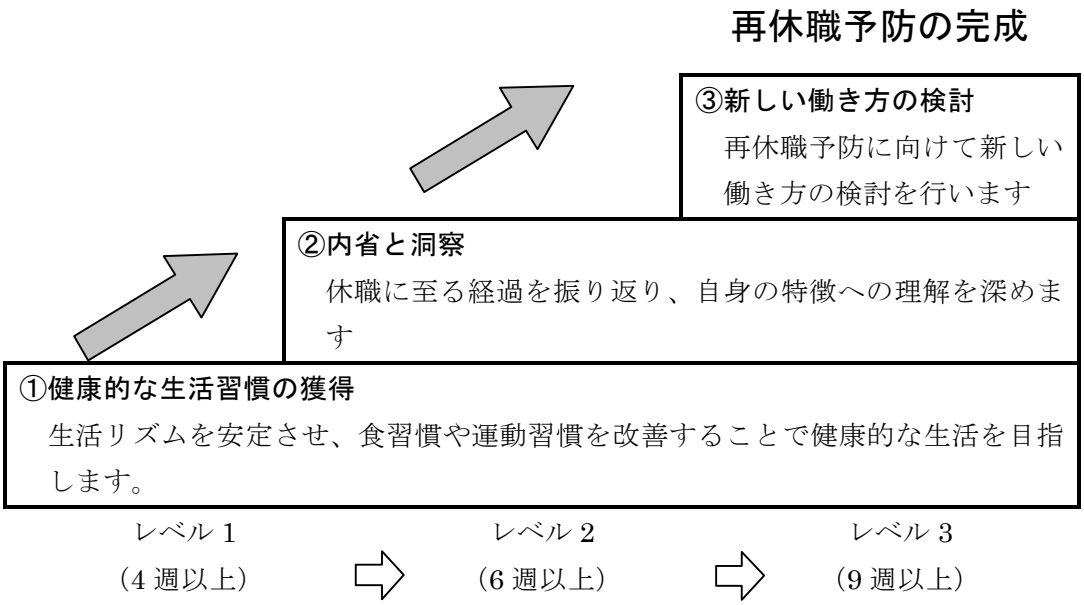
リワークの概要

■目的

・ リワークは、Return to work（＝仕事に戻る）という意味です。仕事に戻るためのリハビリテーションを受けるところです。当院では、特に再休職予防に力を入れています。
・ 次の３つが課題となります。
　①健康的な生活習慣の獲得　　②内省と洞察　　③新しい働き方の検討

■３つのレベル

・ 当リワークでは、レベル１から３に向かってステップアップし、仕事に戻っていきます。



■リワーク対象者

・ 原則としてリワークの通所判定会議で許可された方を対象とします。
　➢ ストレスや発達障害から生じる「うつ」や「不安」を抱える方で、原則週５日、リワークに通所可能な状態の方。
　➢ 現在休職中または離職中（離職後１年以内）で、再び仕事に戻る意思のある方。
　➢ 上記以外にも、個々の事情に合わせて検討しています。

■利用期間

・ 利用期間は原則１年です。１年を過ぎると復職･再就職の可否に関わらず終了となります。
・ レベル１から利用を開始し、レベル３まで進むことで、再休職予防のプログラムが完結するように組まれています。その為、レベル３を終えるまで通所されることをお勧めします。

■職場との連携

・ より効果的な支援を提供するために、ご本人の同意を必ず得ながら、職場との情報共有を書面や面談にて行います。

2018/06/25

リワークセンターの１日の流れ

※ 2 階受付に診察券を出してから、3 階のリワークにおいでください。

８時３０分　　自主活動

９時００分　　朝の会、活動記録表の記入

９時３０分　　午前のプログラム開始

（適宜　休憩あり）

１１時４５分　午前の振り返り（活動記録表の記入など）

１２時００分　昼休憩

１３時００分　午後のプログラム開始

１４時３０分　午後の振り返り（活動記録表の記入など）

１４時４５分　帰りの会

１５時００分　自主活動／面談

１５時３０分　終了

昼休憩について

- ✓ 11 時 45 分～12 時までの間に、2 階の会計を済ませてください。
- ✓ 外出可能です。
- ✓ センターから昼食は提供されません。ご自身で用意するか、外食をお願いします。

■朝の会と帰りの会

- 朝の会では、曜日ごとにスタッフが軽い体操などを行います。
- 帰りの会では、あなたが立てた「本日の目標」と「その達成状況」を報告していただきます。個別目標などを参考に、毎日目標をもってリワークに参加しましょう。
- レベル２になると、帰りの会の司会を分担して担当していただくことになります。

プログラム表　2018年6月25日より　（レベル1＝4週　レベル2＝6週　レベル3＝9週　計＝19週）　　更新日：2018年6月15日

曜日	月			火			水			木			金		
レベル	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
AM		選択プログラム または コミュニケーショントレーニング 【大】／【多】【視】			選択プログラム 【大ス】	働き方実験 【大マ】【視】模擬就労 【多】【視】		選択プログラム または コミュニケーショントレーニング 【大】／【多】【視】			選択プログラム 【大ス】	働き方実験 【大マ】【視】模擬就労 【多】【視】		認知行動療法（基礎） 【多】	一週間の振り返り 【大】
PM	医師講義 ①うつ病 ②双極性障害 ③ASD ④ADHD 【大ス】	自己分析 【多】	認知行動療法（実践） 集団／【視】個別 【大マ】	働くための体づくり　※1 【大】【視】			選択プログラム　※2 【大】	自己分析 【多】	選択プログラム　※2 【大】	スポーツ 【全部】			一週間の振り返り 【多】		認知行動療法（実践） 集団／【視】個別 【大】

※1　偶数月の第三週は『ハローワークセミナー』を視聴覚室にて実施します。

※2　第2水曜日は趙先生とみんなで解決、第4水曜日は離職者向けの講義を視聴覚室にて実施します。

プログラムの詳細

【医師講義】医師が講義を行い、疾患に関する知識の拡大を図ります。

【コミュニケーション・トレーニング】コミュニケーションを学び、自己理解を深めることで生活しやすくなることを目指します。

【働くための体作り】看護師が講義を行い、睡眠・食生活・運動についての知識拡大を図ります。また、健康増進を目標にしたグループワークや実践を行います。

【スポーツ】ストレッチ、ラジオ体操、ダンス、卓球、ヨガを通して体力の回復と活動量のコントロールを目指します。

【1 週間の振り返り】生活リズムや、リワークで立てた目標を毎回振り返り、次週に向けた計画を立てます。

【認知行動療法（基礎)】考え方のクセに気付いたり、行動にアプローチしたりすることで、症状のコントロールやストレスへの対処法獲得を目指します。認知行動療法（基礎）は、そのために必要な認知行動技法を学びます。

【認知行動療法（実践)】認知行動療法（基礎）で学んだ認知行動技法を実際に実践していきます。

【自己分析】再休職予防のためにリワークで取り組む課題を検討・決定するために、ノルマの課せられた作業に取り組む場面を通して、“自分の仕事中の特徴を把握・分析”します。そして「仕事で求められるパフォーマンス」と「心身の状態の変化」を知り、あなたに合ったバランスのとれた働き方を見出す土台を作ります。

【働き方実験】再休職予防のためにリワークで取り組む課題について、模擬的な就労場面を通して「自分がどのような工夫をすると良いのか」、「周囲にどのような配慮をしてもらえると働きやすいか」を“試行錯誤しながら探していく”プログラムです。具体的には、「自分の工夫」と「周囲の配慮」のバランスを 3 つの段階（周囲の配慮が多い段階、中間の段階、ご本人の工夫が多い段階）に分けて、個人で行う業務に取り組むことで、適切なバランスを探していきます。

【模擬就労】再休職予防のためにリワークで取り組む課題について、模擬的な就労場面を通して「ご本人がどのような工夫をすると良いのか」、「周囲にどのような配慮をしてもらえると働きやすいか」を“練習して身につける”プログラムです。具体的には、働き方実験のプログラムで見つかったご自分に合った「自分の工夫」と「周囲の配慮」のバランスの働き方を、架空の職場（部署が複数あり、社員同士がそれぞれ複数の仕事を持ち、かつ連携しながら進める仕事もある状況）で練習して身につけることで、実際の職場でも使えるようにしていきます。

【選択プログラム】メンバー自身が事前に立てた計画に従って、メンバーに共通の課題に取り組んだり、復職や再就職に向けて集中力や体力を高めることを目指します。

＊OB 会：毎月 1 回　原則第 4 土曜日　　9:00～12:00

＊家族教室：2 月・6 月・10 月　第 1 土曜日　9:00～12:00

2018/06/25

リワーク利用までの流れ

①診療情報提供書（紹介状）を用意する

主治医にリワーク参加を相談し、診療情報提供書（紹介状）の作成を依頼する。

※静心会（桶狭間病院、藤田メンタルケアサテライト前後駅前、藤田メンタルケアサテライト徳重北 ）の方は、②見学予約のときにその旨をスタッフにご連絡ください。

②見学予約

リワークセンターへ本人が電話し、見学予約をする。

- 見学は水曜日または木曜日の午後 13 時 15 分開始で受け付けています。事前予約制です。

③見学実施

予約した日時に見学と面談を行う。

④通所判定会議

後日、院長を含めた判定会議を行う。

⑤結果連絡、通所日の調整

判定会議の結果をスタッフより電話で連絡し、当リワークセンターの利用が決まれば、最初の通所日の日程調整を行う。

✓ 藤田メンタルケアサテライト徳重北に主治医を変更しなくても、当リワークセンターは利用可能です。

※ 駐車場完備

所在地：〒458-0852　愛知県名古屋市緑区元徳重 1 丁目 205

電　話：052-879-3310（外来）／052-879-3380（リワークセンター）