



SEAGULL
REWORK

徳島シーガルクリニック リワークデイケア



お問い合わせ先:088-652-6811(直通)
088-652-6837(外来)

こんな方にご利用いただいています

うつ病などの気分障害によって休職されている方

リワークプログラムとは

リワークとは、return to workの略語です。
気分障害などの精神疾患を原因として休職している労働者に対し、職場復帰に向けたリハビリテーション(リワーク)を実施する機関で行われているプログラムです。復職支援プログラムや職場復帰支援プログラムともいいます。
(日本リワーク協会より)

担当スタッフ

医師、公認心理師、精神保健福祉士、作業療法士、看護師がそれぞれの専門職として、ご対応します。
また、プログラムによって、管理栄養士やSE、薬剤師なども講義を行います。

プログラム

1週間のタイムスケジュールに沿って個別活動やグループでの活動を行います。
外部講師による集中講座なども毎年行っています。
詳細はプログラム紹介をご覧ください

そのほかこんなことも
ご相談ください

復職についてとにかく不安
休職することになったが、日常生活をどのように過ごしてよいかわからない
休職中に受けられるサービスについて知りたい、年金受給を考えている
職場とのやり取りについてのアドバイスが欲しい

*主治医のリワーク処方箋とショートケア利用料が必要です、お問い合わせください。

リワーク利用style

ご利用状況や体調により
利用スタイルは
途中でも変更可能です

スタンダードコース(7~8カ月)

複数回休職している方、復職までゆとりのある方
再発・再休職予防を目的としてじっくり復職に向けて取り組むコースです。最初は週1、2回半日利用からはじめ、セルフモニタリングをしながら少しずつ利用頻度を上げていきます。自然に活動量が増え、復職に必要な課題に取り組むことができます。

ショートコース(3~6カ月)復職までの日数が限られている方

ある程度心身の調子が整っており、体力の回復がみられる方にお勧めです。週3日程度の午前利用から始め、1か月で週5日終日利用ができるように進めます。課題内容はスタンダードコースとほぼ同じですが取り組むペースは早くなります。

ライトコース(1~2か月) 初回休職の方、短期休職の方

療養期間が短い方の、身体慣らしのためのコースです。日常生活と比べると、職場での業務は想像より気を遣い、疲労感が増しやすいものです。週5日、他者のいるところでの日中活動を通して、社会生活の勘を取り戻します。
セルフケアやストレス対処がメインとなり、再発・再休職予防については情報提供のみとなります。

障害者職業センターリワーク連携コース

職場が障害者職業センターのリワークと提携している方のためのコースです。センターリワーク本利用までの間に、生活リズムを整えたり、あるいは曜日ごと、活動ごとに当リワークとセンターリワークの併用も可能です。センター終了後に継続してリワークが必要な方は、復職までセンター担当者のフォローを受けながら当リワークのご利用も可能です。センターの担当スタッフの方とも情報共有や面談を行いながら進めていきます。



SEAGULL
REWORK

徳島シーガルクリニック

リワークデイケアプログラム案内

リワークでは、1週間のプログラムを設定し、体調を見ながら参加していただきます。合間に、必要に応じて、担当者との個別面談が2週間に1回程度あります。活動期間に応じて、心理検査、復職準備性確認等のチェックも行い、多角的に復職の準備を行います。

*プログラムは状況に応じて、変更・改訂されることもありますのでご了承ください。

1週間の時間割とタイムスケジュール

時間/活動	月	火	水	木	金	土
9:00~	来所・朝の自主活動			休 診	来所・朝の自主活動	
9:30~	ミーティング・体操・散歩				ミーティング・体操・散歩	
10:00 午前のプログラム	個別 プログラム	個別 プログラム	個別 プログラム		個別プログラ ム/リラク セーション	個別 プログラム
11:30	振り返り				振り返り	
12:00~13:00	休憩				休憩	
13:00 午後のプログラム	認知行動療 法/アサー ション	教育 プログラム	運動プログラム		産業保健 /グループ ワーク/SST	セルフケア/ OB面談
14:30~15:00	振り返り・ミーティング				振り返り・ミーティング	

令和6年度

外部講師招聘リワーク特別プログラム (OBも参加OK)

大学講師やファシリテーター等、豊かな経験と専門性を持った講師をお迎えして行います。

- ◆ 集中講座「マインドフルネス」(全4回)
- ◆ 集中講座「元気回復行動プラン(WRAP)を知ろう」(全4回)

日時は未定(詳細は決まり次第告知致します)