



復職を目指す人のための リワークプログラム

治療としての精神科リハビリテーション



リワークとは

リワークは「return to work」の略語で、「Re-Work」と書きます。その文字の通り「再び働く」、「仕事に戻る」という意味があります。うつ病などのメンタルヘルスの不調が原因で休職している労働者が**職場復帰と再休職予防を目的に受けるリハビリテーション**であり、復職支援プログラムや職場復帰支援プログラムとも呼ばれています。

医療リワークと、その他のリワークの違い

現在、リワークは、医療機関だけでなく、障害者職業センターなどの公的機関や福祉事業所でも実施されています。それぞれの特色はありますが、医療機関のリワークは**治療的な要素が高く、病状の回復と再発・再休職予防を目的**としたプログラムを軸にリハビリが構成されています。一方、医療機関以外のリワークは仕事の訓練的な要素が高く、働くための能力や体力の回復を目的としたプログラムが軸になっています。

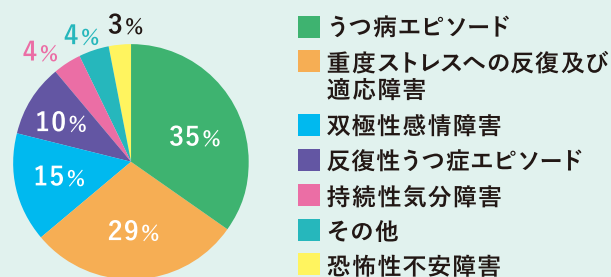
●対象

- ・気分障害やストレス関連疾患等で休職している方
- ・1年以内の復職・就労を目指している方
- ・週3日以上プログラムに参加可能な方

●スタッフ

作業療法士・精神保健福祉士・
看護師がプログラムに従事しています。

当院リワークを利用されている方の特性（2010年～2024年）



●目的

復職・再就職、そして、復職後の職場定着を図るリハビリプログラムです。

- ①生活リズムを整え、働く生活リズムを作ります。
- ②職務に耐えうる気力・体力の回復、また、職務能力の回復・向上を図ります。
- ③こころの不調に関する正しい知識を学び、自身の不調の理解を促します。
- ④これまでの働き方を見直して課題を分析し、その解決策を検討します。

リワーク室



●プログラム

実施形態は大きく分けて 5つあり、それぞれの目的に沿って行っています。
当院では以下のようになっています。

実施形態	目的	当院で行っている内容
個人プログラム	集中力、症状自己管理、自己洞察、作業能力、実践力の確認や向上	・自己分析活動 ・認知機能訓練
特定の心理プログラム	特定の心理療法を実践	・コミュニケーショントレーニング(対人関係療法) ・認知行動療法
教育プログラム	疾病理解、症状の自己理解	・心理教育
集団プログラム	協同作業、役割分担、対人スキル向上	・復職準備ミーティング ・園芸活動 ・模擬職場
その他のプログラム	基礎体力の向上、リラクセーション	・フットサルなどのスポーツ ・リラクセーション(ヨガ)



写真はイメージです



医療リワークのメリット

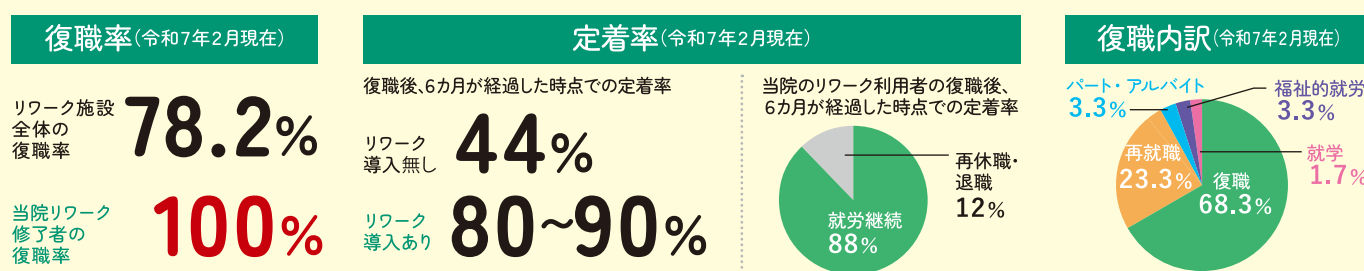
①医療スタッフによる心理的フォローを受けながら、職場復帰の準備ができる

メンタルヘルスの不調により休職した方の治療目標は、職場復帰にとどまらず、復職後、再発せずに働き続けることだと思います。しかし、休職中は、休職したことへの自責感や復職への焦りや不安が生じやすく、それらを抱えながら、職場復帰に向けた準備と再発予防策を身につけていくのは容易ではありません。当院の医療リワークを利用すれば、医療スタッフによる心理的なフォローを受けながら、専門的な心理療法や作業訓練を受けることができるので、効率的に職場復帰の準備ができます。医療リワークを利用すると再発予防と仕事復帰後の就労継続率が高くなることが認められています。

②医療機関だからこそできる企業側との連携

復帰後の仕事内容やサポートの在り方などで双方のニーズにズレが生じ、仕事復帰がスムーズに進まないケースも珍しくありません。職場復帰に際して、休職者が不安なように、受け入れる職場関係者も医療的な知識が充分でないため不安になられることが多いようです。当院のリワークスタッフは積極的に企業側と連携を図り、企業の不安を解消しながら、お互いのニーズを調整するなどして、休職者と企業側・職場関係者がお互いに納得できるような復職を目指していきます。

当院のリワークプログラム成果



ご利用の流れ 通所サービスは、当院以外の病院・クリニックに通院の方もご利用いただけます。



※リワークとそれ以外の通所サービスはご準備いただく書類が異なります。詳しくはご相談の際ご説明いたします。また、主治医の先生が精神科・心療内科以外の場合も、まずはお電話でご相談ください。