

heartful sketch

ハートフル スケッチ

ストレスケア編

Vol.4

うつ病からの復職支援

リワークプログラム

リワークとは

復職に向けたリハビリを行うプログラムです。

《目的》

職場復帰と再休職予防。
いきなり復職ではなく、
ステップを踏んで無理なく。



「リワークを
やってみませんか？」



院長
進藤 太郎 医師

仕事のストレスからくる
うつ病で
休職中のCさん(40代)



病状の改善とともに、
復職への不安が
出ています

リワークプログラムは、毎日参加することで、規則正しい生活リズムを作ります。

アサーショントレーニング
《相手に対し適切に感情表現・意思表示を行う訓練》

認知行動療法
《考え方の癖を知り、思考や行動の切り替え方を学ぶ》

心理教室
《病気の理解》

作業療法
《集中力や体力回復》

オフィスワーク
《復職にむけて自信をつける》

クラフト **軽スポーツ**

リワークに参加に
復職まで少しずつ
やってみましょう

リワークプログラム
古久保チーフ

わたしも断れないタイプ、
100%相手に
合わせていたわ
今日中
残業...

いいですね！
はつきり伝えることは
相手のためにもなりますよ

断り方の
練習をしましょう
自分の仕事の状態を
説明してください
いつなり
できそうですか？

アサーション
トレーニング
仕事が断れません
何でも引き受けて
バンク状態に...

少しずつ
あせらず続けよう！

復職に近道は
なくじっくりと
取り組む姿勢
こそが大切ですよ

休憩時間
実は...
復職できるか不安で
心配になるよ

イエス、ノー
以外の断り方も
あるんだな
復職したら
使ってみよう！

12月号へ続く

虹と海のホスピタル

Rainbow & Sea Hospital

☎ 0955-77-0711

〒847-0031 佐賀県唐津市原842-1

受付：月～土曜日 9:00～17:00

診療科目：心療内科・精神科／内科／歯科

虹と海のホスピタル [検索](#)

● JR東唐津駅よりタクシーで5分 ● 唐津ICより車で約1分



いきなり職場へ戻って働き始めるのはハードルが高いもの。オフィスに似た環境で様々な復職支援プログラムを行うことで、再発のリスクが軽減されます。そして、仕事に必要な自信や作業能力の回復もできます。医師や臨床心理士など専門スタッフのサポートの中で一人一人に合ったプログラムが可能です。一人ではなく、仲間がいることでモチベーションが保てるのもポイントです。

リワークプログラムの
メリット

作業療法士
古久保チーフ