

## ■ 休職中のうつ病の回復と復職準備性

Aさんは気分障害（うつ病）で休職となり、自宅で静養していました。日常生活は問題なく、気分も安定してきたので「仕事に戻れそう」と復職して働き始めました。しかし、元気だったころと同じようには仕事ができず、焦ったり不安になったりして、疲れが翌日まで残るようになりまして。気がつくとも調子が悪くなった時と同じような状況で、うつ病を再発してしまいました。

・・・自宅で静養して病状が良くなることと、職場で仕事ができることは必ずしも同じではありません。多くの場合、職場で仕事ができるためには、より高いレベルの回復が必要になります。残念ながらうつ病は再発しやすい病気です。十分な準備が整わないうちに復職するとAさんのように、うつ病の再燃や再休職に至ることが多いといわれています。

## ■ リワークプログラムとは？

「気分障害（うつ病）リワークプログラム」は、うつ病などで休職している方の復職と再休職予防のためのリハビリテーションプログラムです。復職だけでなく、復職後に業務負荷や対人関係ストレスを受けても再発しないための方法を身につけてゆきます。体力、作業能力、集中力の回復などをめざします。また、病気の理解やセルフケアの力を身につけてゆきます。さらに、客観的評価として「復職準備性」を確認してゆきます。

## ■ リワークプログラムに参加できる方（対象）

- 気分障害（うつ病など）と診断されている
- 休職してから6か月以内で復職を目的としている

- リワーク導入時評価でプログラムができる状態（規則正しい睡眠覚醒リズム、禁酒、復職への意思がある）

\* 復職期限まで6か月以上はあるほうが望ましい。

## ■ リワーク開始までの流れ

- ① 診察（リワークは治療の一環ですので、参加中は主治医の変更をおねがいしております）
- ② リワーク説明（病状、参加条件、参加意思などを確認し、プログラムの説明後に病状や生活や現在の状態についてお聞きします）
- ③ 参加可能かを判断させていただき、同意をいただきます。
- ④ リワーク開始

## ■ 参加期間

- 3か月間で1クール（全プログラム参加12週間）

初期1-2週	火、金	週に2日参加
中期3-5週	月、火、金	週に3日参加
後期6-12週	月、火、水、金	週に4日参加

- 復職準備状態により、延長での参加継続は可能
- 最長6か月まで延長可能。

## ■ 実施日と時間割

月、火、水、金曜日 午前9:30~12:30

月	火	水	金
個人ワーク	軽運動	個人ワーク	軽運動
心理教育	集団認知行動療法 法/個人ワーク	グループワーク	リラクゼーション/個人ワーク

\* 進行度により、実施日や時間を調整して行います。

## ■ 復職準備性評価

定期的な面接と評価表による自己評価と担当者評価、主治医の診察と合わせて行います。

## ■ プログラム内容（現在実施している内容）

心理教育

気分障害

双極性障害

薬物療法・栄養管理

睡眠、生活リズムを整える

ストレスマネジメント

再発予防

集団認知行動療法（9回）

リラクゼーション

呼吸法

漸進性筋弛緩法

自律訓練法

ヨガなど

グループワーク

自己を知る、自己開示、

役割分担での課題実施など

対人技能訓練（SST）

個人ワーク

計算、文書書き写し

休職の振り返り

読書など



## ■ 料金

リワークプログラムは、保険診療です。

「精神科ショートケア：1日3時間」となります。

自己負担が 3割の方 1100円/日  
1割の方 370円/日

(「精神科自立支援医療」の申請をすると医療費の自己負担は1割になります。)

## ■ 参加にあたっての同意について

プログラムについての説明後、同意書にサインをいただきます。

復職と再休職が目的になりますので、企業の産業保健スタッフへの情報提供の際には「情報提供の同意書」にサインをいただきます。

## ■ その他

### 通所

参加者が個人で通所してください。できるだけ公供の交通機関をおすすめします。

自家用車でお越しの際は事故などにご注意ください(駐車場はあります)

### 受付と会計

受付で診察券を出してください。プログラム終了後に会計で支払いをお願いいたします。

### 実施場所

デイケアルームです。プログラム内容によっては外出もあります(散歩など)。

食事 ありません。プログラムは午前で終了します。飲み物をご自由にお持ちください。

## 貴重品

身につけるか、ロッカーを使用してください。

## 服装

軽い運動ができる服装。軽運動の時は上履き(運動靴)。散歩のときはタオルや帽子など。

## その他

個人ワークで使用する本や資料、筆記用具などはご準備ください。

## つくばねむりところのクリニック

診療科目 心療内科 精神科

### 診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00-13:00	○	○	○	/	○	○*
15:00-19:00	○	○	○	/	△	○*

\*土曜日の診療は 9:00-12:00 13:00-18:00

### 休診日

木曜日、金曜日午後(第2週、第4週)、日曜、祝日  
当院は完全予約制となっております。電話、インターネットでご予約の上、ご来院ください。

### 【電話予約専用番号】

029-850-0844 \*音声自動案内(24時間受付)

### 【インターネット予約】

パソコン:当院ホームページからアクセスしてください

携帯電話:

リワークプログラムについてのお問い合わせは、診療時間内に  
029-875-3578(受付)までお願いいたします。

## うつ病リワークプログラム

うつ病などで休職している方のための  
復職と再休職予防ための  
リハビリテーションプログラムです



〒305-0028

茨城県つくば市妻木 637-1

TEL 029-875-3578

<http://www.sleep-mental-tsukuba.com>