

三木メンタルクリニック リワーク (復職支援ショートケア) のご案内

1. リワークとは

仕事をうつ病もしくはうつ状態で休業・休職されている方を対象に、段階的な復職準備を行います。他の医療機関へ通院中の方は、**主治医を変更することなく**、ご利用いただけます。

<グループ制>

少人数 (6 名) で構成するグループ制です。開始から終了まで同じグループでの参加となります。全体では STEP の異なる 3 グループが存在し、合同で行うプログラムも実施しています。



<時間>

平日 (月～金) の 1 日あたり 3 時間のプログラムを、午前 (9:30～12:30) と午後 (14:00～17:00、木のみ 14:30～17:30) に分けて実施しております。最初 (STEP1) は午後からのスタート、STEP2 より午前の利用となります。

<通所日数・期間>

STEP1(週 3・4 日) → STEP2 (週 4 日) → STEP3 (週 5 日)
各 STEP は 1.5 ヶ月で構成され、合計 4.5 ヶ月の利用期間です。

2. プログラムについて

プログラムは、認知行動療法を基盤にした構成となっており、『セルフアセスメント』、『アクションプラン』、『SST (社会生活技能訓練)』、『リラクゼーション』を中心に、気分・思考・行動・身体へのアプローチから自己理解を深め、ストレス対処法の選択肢を増やすことやコミュニケーションスキルの向上を目指します。また、グループワークを通して、他者とのつながりや共感される安心感を得て、ご自身の困難さと向き合いやすくなる中で、病気への理解や再発防止への取り組みを考えられるようにサポートいたします。

【プログラムの例】★グループで行います

『自己理解』・『医師による心理教育 (月 1 回)』・『アロマセラピー』・『復職プラン』・『休職に関わる振り返り』・『サポート体制』等
※プログラムは曜日毎に設定し、徐々に負荷が高くなるように組み合わせています。

3. ご利用の対象となる方について

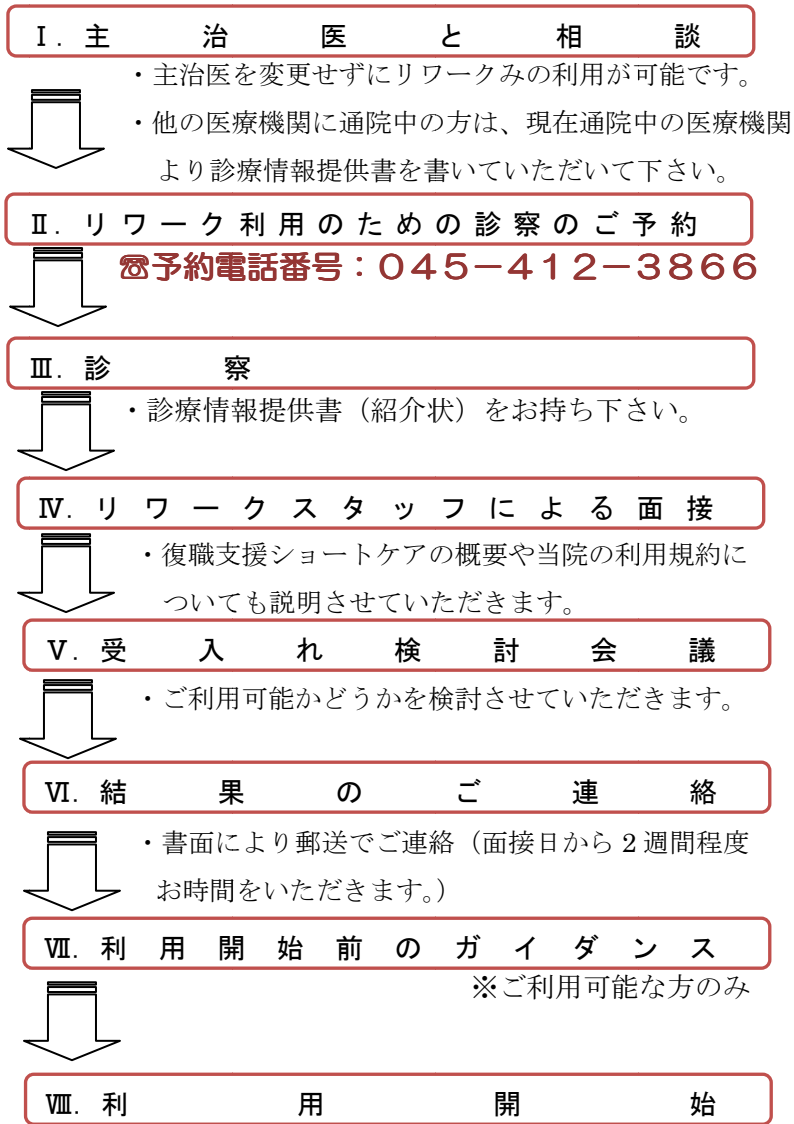
次の①から④のすべてに該当される方を対象としております。

- ①現在、うつ病もしくはうつ状態の治療のために休業・休職中であり、離職をしていない方
- ②ご自身の復職の意思と主治医の許可がある方
- ③週 3 回以上 (1 日 3 時間のご利用) の通所が可能な方
- ④当院の利用規約に同意していただける方

※当院による受入検討会議の結果、上記に該当されている方であっても、ご利用いただけない場合がございますので、予めご了承くださいませようお願いいたします。

(詳細は裏面の 4 をご覧下さい→→)

4. ご利用までの流れ



5. スタッフについて

医師、精神保健福祉士、臨床心理士、産業カウンセラー等の専門スタッフによるチームで取り組んでおります。

6. 費用について

各種保険、自立支援医療制度が適用（利用開始時期については、お問い合わせのうえ、ご確認をお願いします）されます。

プログラムの内容により、別途実費の費用がかかることがあります。

詳細はお気軽にお問い合わせください

医療法社団ラルゴ 三木メンタルクリニック
リワーク（復職支援ショートケア）
TEL：045-412-3866

〒220-0023
横浜市西区平沼1-1-3横浜オーシャンビル3階
[横浜駅東口徒歩8分、横浜市営地下鉄高島町駅徒歩2分]
<http://www.largo-yokohama.com>

■リワーク（復職支援ショートケア）のお問い合わせ
 （月）～（金）17:00～18:00は専門スタッフが対応いたします。