

三木メンタルクリニック リワークプログラム（精神科ショートケア）のご案内

リワークプログラムとは

特に精神疾患のために休職している状態から職場に復帰する時に、必要なお手伝いをするを指します。当クリニックのリワークでは、精神科ショートケアとして、復職への準備をお手伝いします。

□リワークプログラム全体の特徴□

当クリニックのリワークプログラムは、認知行動療法（CBT と略します）といわれる心理療法に基づいています。CBT は、うつ病をはじめとしたさまざまな疾患への治療効果が実証されており、その有用性が世界的に認められている心理社会的治療法のひとつです。

CBT を用いながら、1) 生活リズムの安定、2) コミュニケーションスキルの拡充、3) ストレス対処（再発予防）スキルの拡充、を目指します。

<プログラムの参加期間>

1日3時間、週3～4日のご利用で、おおむね6か月が標準的な参加期間となります。

<プログラムのコース>

ベーシックコース（14：00～17：00）

10名程度のセミ・クローズド形式でおこないます。

CBT でよく用いられる技法を実際に体験するほか、生活習慣、服薬、また症状のセルフマネジメントに役立つことを、体系的に学ぶためのコースです。1クールはおおむね3か月です。

インテンシヴコース（9：30～12：30）

8名程度のクローズド・グループ形式でおこないます。

ベーシックコースで体験した CBT の技法や、得た知識などをさらに深め、ご自身が今後の人生で使えるようにするためのコースです。

1クールはおおむね3か月です。

□対象となる方□

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中・休職中であり、離職をしていない方
- ②ご自身に復職の意思があり、プログラムへの参加に対して主治医からの許可がある方
- ③週3回以上（1日3時間のご利用）の通所が可能な方
- ④当クリニックの利用規約に同意いただける方

□ご利用までの4ステップ□

I. 主治医と相談



II. リワークのスタッフによる面接



プログラムの概要、利用規約などのご説明もします
面接のお時間は90分程度、費用がかかります

III. 結果のご連絡



口頭でお伝えします
ガイダンスのお日にちを決めます

IV. 初回はガイダンス、その後プログラムのご利用開始

□費用□

各種健康保険、また自立支援医療費制度が適用されます。

(自立支援医療費制度に関しましては、利用開始時期をお問い合わせの上、ご確認ください)

プログラムの内容によっては、別途実費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

医療法人社団ラルゴ 三木メンタルクリニック リワーク

☎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」東口より徒歩8分、横浜市営地下鉄「高島町駅」
徒歩2分)

ホームページ

<http://www.largo-yokohama.com>