～うつ病休職者等のための～

藤沢病院　復職支援プログラム

藤沢病院ではうつ病等で休職中の方を対象に「復職支援プログラム」を開催することになりました。参加される方の、復職に向けたお手伝いが出来ればと３カ月にわたるグループプログラムを企画しましたので、ぜひご利用下さい。

目　的）

- 生活リズムの改善と維持、復職準備性の向上を図る。
- 再発予防に向けた知識の習得と、ストレスやうつに対する対処法を身につける。
- これまでの生活の振り返りを行い、ものの見方や考え方、行動の仕方を学ぶ。

対象者）

- うつ病やうつ状態等の診断を受け、主治医より利用許可が出ている方（統合失調症を除く）
- 休職中で６か月以内に復職を予定されており、３か月間の復職支援プログラムの継続参加が可能な方。
- プログラムの趣旨を理解して参加していただける方。　定員１０名

＊参加にあたって主治医の承諾（診療情報提供書）が必要になります。

期　間）　平成２５年１０月２８日（月）開始　３ヶ月間

場　所）　藤沢病院　　**費　用）**　各種保険が適用となります。

時　間）　月曜　水曜　金曜　９：３０～１２：３０（週３回）　※祝日は休みです。

スタッフ）　精神科医師　臨床心理士　作業療法士　管理栄養士　その他専門スタッフ

内　容）　＊全スケジュール３ヶ月のコースとなっています

- **ボディワーク**
（リラクゼーション、ストレッチ、口腔ケア、栄養講話、ﾎﾞｲｽﾄﾚｰﾆﾝｸﾞなど）
⇒身体機能の活性化と心身のバランスを整えます。

- **集団認知行動療法**
⇒ものの受け取り方や考え方に働きかけて気持ちを楽にする方法です。ストレスを感じると私たちは悲観的に考えがちになり、問題を解決できなくなってしまいがちです。認知行動療法では、そうした考え方のバランスを修正して、ストレスに上手に対応できるこころの状態をつくっていきます。＊グループでその問題について考えていきます。
- **職場ロールトレーニング**
⇒職場での模擬場面を作り、体感してもらう中で、物事の見方や考え方の幅を広げる機会をつくります。

- **オフィスワーク**
⇒作業能力や集中力の回復を目的に行います。ご自分で作業プランをたて、決まった課題に沿って作業を進めていきます。
- **グループワーク**
⇒テーマに合わせ参加者の出来事を共有し、物事の見方や考え方の幅を広げる機会をつくります。
- **病気について学ぼう**
⇒うつ病の再発予防のために、病気を正しく理解し、再発の引き金となるサインに対して適切に対処できるようにします。

＊その他、日常活動表を用い、活動内容や気分の振り返りを行い、プログラムで定期的に個別面接や評価を行っていきます。

＜連絡先＞　＊ご不明な点は、お問い合わせください。
藤沢病院　0466－23－0909（直通）
0466－23－2343（代表）　【担当】デイケア課　西前　小牧