

【藤沢病院 リワークプログラム内容】

リワークは、メンタル不調を経験しながらも復職を目指す方々が、グループでリハビリをする場です。

グループで様々なプログラムを行うことで、自分自身への気づきを得られたり、他者から刺激を受けたりしながら、体調管理のスキルアップや、復職準備性の向上を目指します。

週 3 日通所時のプログラム	
CBT (月)AM	認知行動療法に基づいて、自分の状態を外から眺めてみます。そうすることで、より現実に即した視点で物事を受け止めたり、自分の中の悪循環から早めに脱することを目指します。その他、ストレス対処の方法についての気づきを深めます。
アサーション (金)PM	事例や自分の状況を元に、「自分も相手も大切に自己主張」について学びます。自分にはどんな自己主張のクセがあるのか、その裏にどんな思いが隠れているのか、など振り返ります。
IMR (水)AM	病気の管理の仕方を身につけると同時に、復職や自分自身の人生の目標達成のためにどのような行動をすれば良いかを皆で意見を出し合いながら考えます。認知行動療法や様々な技法を組み合わせたテキストを使用しながら進めていきます。
認知機能 T (月)PM	コンピュータソフトによるトレーニングとグループワークによる調理実習等の 2 種類の演習を通して、認知機能の回復・向上を図ります。
運動 (水)PM	屋外や体育館で主に球技(バレーボール、卓球、テニスなど)やウォーキング、ストレッチなどを行います。適度な運動はうつ病の症状改善に役立つことが分かっています。
メタ認知 (金)AM	自分自身の「ものの考え方」について考えるプログラムです。スライドをみながらクイズ感覚で問題を解いたり、日常場面での「考え方のクセ」を振り返ったりします。
心理講話 (金)PM隔週	医師、管理栄養士、歯科衛生士など、多方面から健康についての学びを深めます。
個別活動 (火)(金)PM(木)PM	余暇の充実、復職を見据えた類似課題の遂行、リワーク課題である「レポート」作成など、個々の課題に取り組みます。また、この時間に担当との面談も実施します。
参加 1 ヶ月後より週 5 日通所時の追加プログラム	
体ほぐし心ほぐし (火)AM	体の緊張をほぐすことで、心のリラクゼーションを目指します。体と心のつながりに気づき、より細やかな体の状態に目を向けるきっかけになります。
認知再構成 (木)AM	自分の「気分」や「考え」を書き出し、さらに別の考え方や見方がないか、探ります。心の中を客観視することで、うつ病によくある「ネガティブ思考」に巻き込まれることを防ぎます。