



リワーク・デイケア

Rework Day Care Program

復職支援の
認知行動療法プログラム

休職中の不安、復職への焦りを一人で抱え込んでいませんか？

「再発せずに仕事を続ける」ために、

仲間と一緒に、

復職に向けたプロセスを歩んでいきましょう

お問い合わせ

Tel: 042-341-2711 (代表)

「リワークデイケアについての問い合わせ」とお伝えください

受付時間：月～金 8:30～17:15

* プログラムの見学・参加をご希望の方は、
まず主治医にご相談ください

アクセス・マップ



- 西武新宿線 萩山駅（南口）徒歩7分
- JR 武蔵野線 新小平駅 徒歩10分

国立精神・神経医療研究センター病院 リワークデイケア

〒185-8551 東京都小平市小川東町4-1-1



プログラムの目的・特徴

□目的

- ・ 復職に対する準備性を高める
- ・ 再発予防に取り組む

□特徴

- ① 認知行動療法の活用
- ② 客観的な評価を共有する
- ③ 職場とのコーディネート

ご利用条件

- うつ病性障害、適応障害、不安症/不安障害などの診断を受けて外来通院をしている方
- 現在、病気休暇または休職中の方
- 現在、病気休暇または休職中の方
- 職場に復帰したいという意欲のある方
- 参加に関して主治医の了解を得ている方
- 参加に関して企業の人事または産業保健スタッフの了解を得ている方

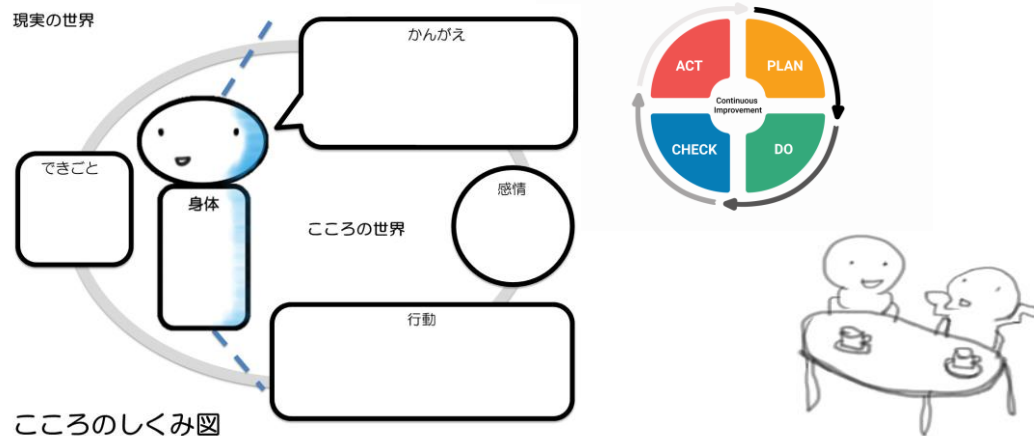
* 料金は保険適用になります。また、他院に通院中の方もご利用可能です。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

<https://www.ncnp.go.jp/hospital/patient/rework.html>

特徴① 認知行動療法の活用

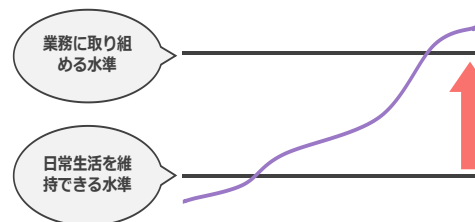
		1ヶ月目				2ヶ月目				3ヶ月目				4ヶ月目			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
月	AM	疾病理解				自己理解				自己理解				自己理解			
	PM	休み				休み				休み				休み			
火	AM	認知行動療法 (行動活性化)				認知行動療法 (問題解決)				認知行動療法 (認知再構成)				認知行動療法 (回避と曝露)			
	PM	コミュニケーショントレーニング (基礎)				コミュニケーショントレーニング (SST)				コミュニケーショントレーニング (SST)				コミュニケーショントレーニング (アンガーマネジメント)			
水	AM	認知 行動	キャリアデザイン	ジョブ トレ		認知 行動	キャリアデザイン	ジョブ トレ		認知 行動	キャリアデザイン	ジョブ トレ		認知 行動	キャリアデザイン	ジョブ トレ	
	PM	ジョブ・トレ		特別プログラム		ジョブ・トレ		自習		ジョブ・トレ		特別プログラム		ジョブ・トレ		今月の振り返り	
木	AM	生活				生活				生活				生活			
	PM	休み				休み				休み				休み			
金	AM	認知行動療法 (マインドフルネス)				健康管理				わたしプロジェクト				健康管理			
	PM	テーマ トーク	自習	産業医 講義	今月の 振り返り	認知 行動	自習	産業医 講義	今月の 振り返り	認知 行動	自習	産業医 講義	今月の 振り返り	認知 行動	テーマ トーク	産業医 講義	今月の 振り返り

- ・ プログラムは、週5日（月～金）×4か月1クールで実施します。
- ・ 症状の改善や復職後の再発予防を目的とした認知行動療法、仕事の感覚を取り戻すためのジョブトレーニング、コミュニケーションスキルを磨くためのSST、健康管理や労務管理に関する講義、有酸素運動などで構成されています。
- ・ 上記のほか、他の参加者との交流を図ることで刺激を受けたり、孤立感を和らげることも大切な要素です。
- ・ 認知行動療法とは、うつや不安などによる症状に対して、認知（考え）や行動による様々な対処スキルを身につけ、病状の安定や改善を図る治療法です。



特徴② 復職準備性の客観的な評価

- ・ 復職するためには、「日常生活が維持できる状態」になるだけでなく、調子を「会社での業務に取り組める水準」にまで引き上げる必要があります。
- ・ うつ症状や復職準備性がどの程度改善しているのかを自分で評価するのは難しいものです。当院のリワークプログラムでは、スタッフがプログラムでの様子を客観的に観察・評価し、定期的な個別面談を通してフィードバックします。



特徴③ 職場連携

- ・ 復職を成功させるためには、「復職したい」というご本人の明確な意志が必要ですが、それに加えて主治医や産業医・産業保健スタッフ、人事担当者などの意見を調整してすり合わせることも大切です。
- ・ 支援開始時・終了時にコーディネート面談を行い、ご本人を中心に、職場と医療の両スタッフがチームを組んで復職を目指します。
- ・ コーディネート面談には報告書料がかかります。

