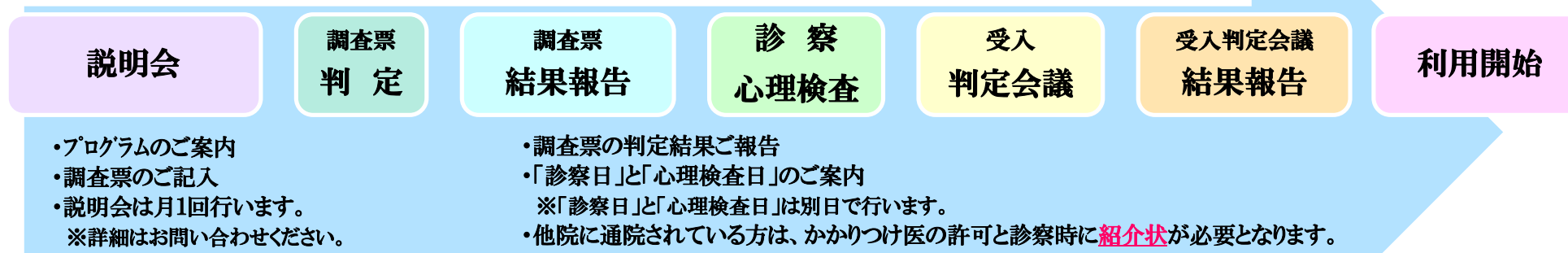


## 対象となる方

- ❁ うつ病もしくはうつ状態の為に休職中であり、復職を目指されている方(既に離職されている方は対象外となります)
- ❁ 3ヶ月以上の休職期間残日数がある方(3ヶ月未満の方は応相談)
- ❁ 週4日午前中のリワークプログラムに参加する意思や活動性のある方・生活リズムが整っている方
- ❁ 当院または他の医療機関へ定期的に通院中の方



## ご利用までの流れ



## ご利用について

- ❁ ご利用期間:3ヶ月 ※ご利用期間の延長・プログラム卒業後の再登録は行っておりません。
- ❁ 実施曜日 :月・火・木・金 ❁ プログラム時間:9:30~12:30 ❁ 参加定員:12人

## プログラムのご紹介

仕事のペース配分 体調管理スキル	・「 <b>オフィスワーク</b> 」⇒パソコンを使用してのプログラムになります。作業能力の維持や集中力の向上のためのトレーニングになりますが、作業中の疲労感など、ご自身の状況を認識して頂くことも大切となります。
体調管理スキル リラクゼーションスキル	・「 <b>軽スポーツ</b> 」「 <b>リラクゼーション</b> 」⇒身体機能を高めたり、心身のバランスを整えます。過度の緊張をほぐし、リラックスした状態をつくります。
ストレスマネジメントスキル コミュニケーションスキル	・「 <b>認知行動療法</b> 」⇒考え方と行動を見直すプログラムになります。 ・例)バランスの良い考え方に気付いていき、更に実際の場面を想定し、様々な役割を演じて頂く事(ロールプレイ)で、対人関係における自己主張や自己表現の練習を行います。

❁ プログラムだけでなく、定期的な心理検査や面接も行いながら復職に向けてのサポートをしています。

※ 詳しいプログラム内容は説明会にてご案内いたします。