

メンタル疾患で休職中の患者さま、ご家族さまへ

医療リワークのご案内

～職場復帰までの流れ・リワークの活用方法～

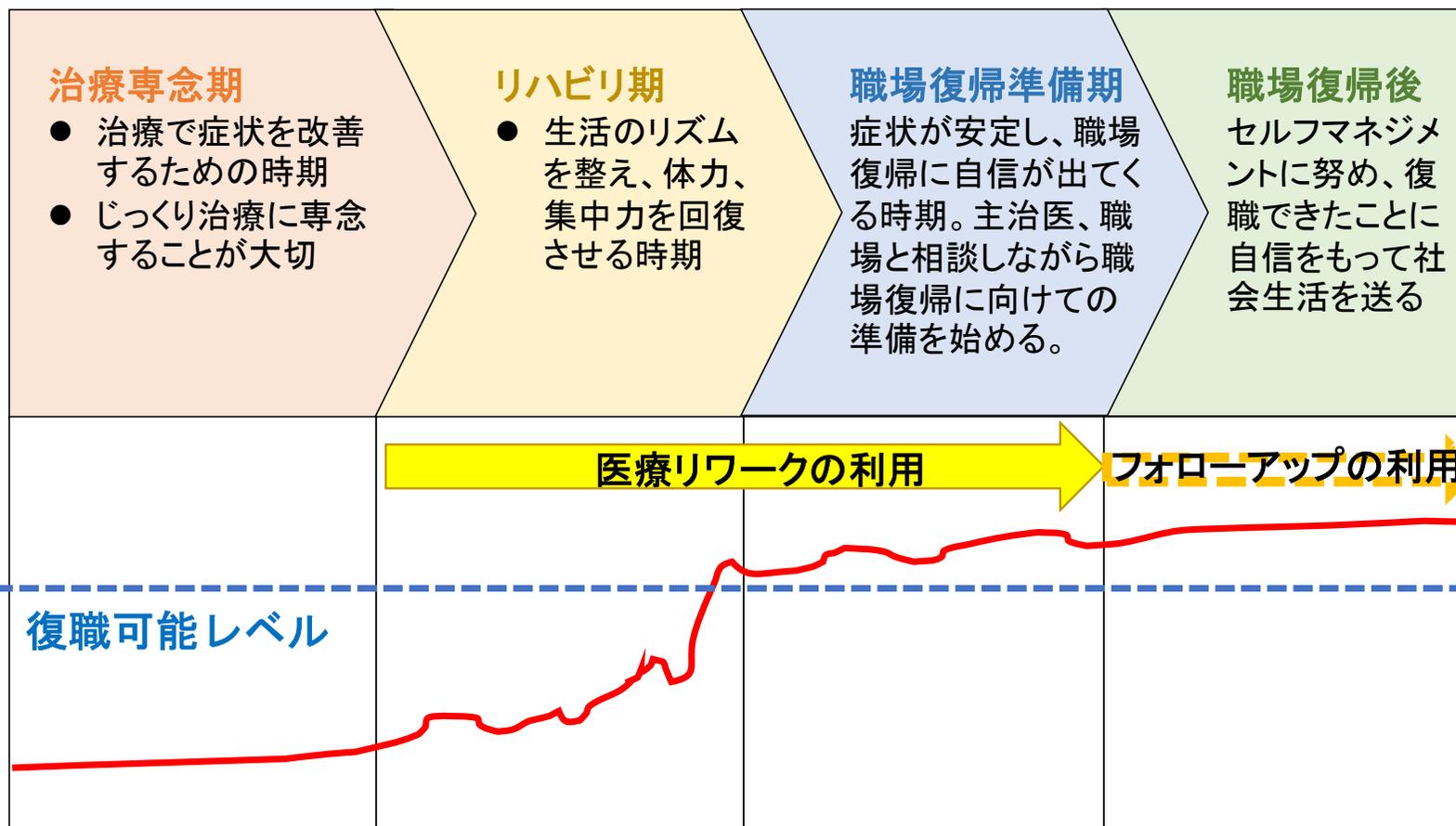


一般社団法人

日本うつ病リワーク協会

Japanese Association of Rework for Depression

休職～職場復帰までの道のり



治療専念期に必要なこと

治療専念期とは…

主治医に「こころの病気のため自宅療養が必要」と診断されてから、「症状が改善しはじめてきた」と判断されるまでの期間

この時期に必要なこと

体を休めるのはもちろん、こころも十分に休ませ、**じっくりと治療に専念することが大切**

リハビリ期に必要なこと①

～こころのリハビリの必要性～

リハビリ期とは・・・

治療の効果が徐々に現れ、症状がより改善してくる時期

この時期に必要なこと

職場復帰を見据えつつ、焦らずに気力・体力を整える

職場復帰のためのウォーミングアップ

1. 生活・睡眠覚醒リズムの回復
2. 体力・集中力の回復
3. 再発予防のためのこころのリハビリ

→ 自己分析により自分の課題に気づくこと

リハビリ期に必要なこと②

～治療を目的としたところのリハビリ「医療リワーク」～

リワークプログラムとは

- 職場復帰のためのプログラム
- 「ところのリハビリ」を集団活動の中で体感しながら身に付けていく

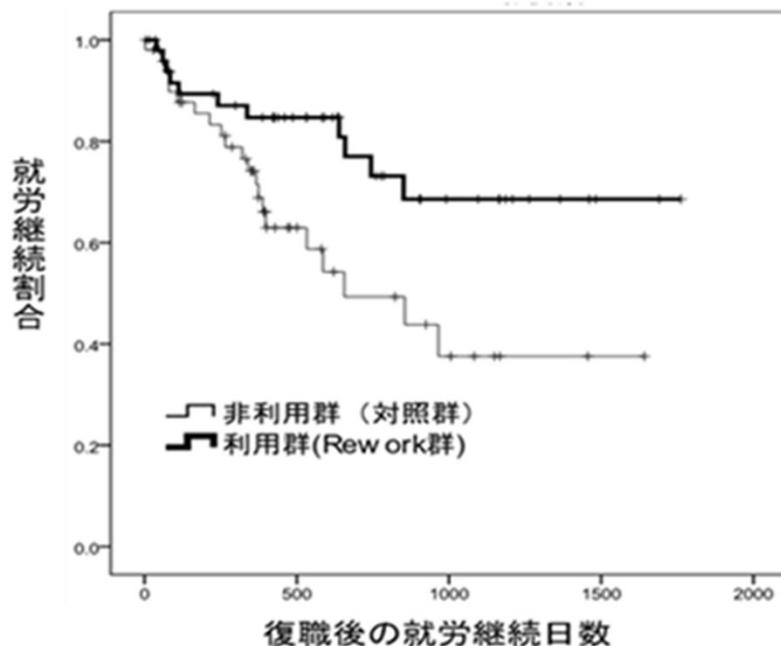
医療リワーク(医療機関で行うリワークプログラム)の特徴

- 対象はうつ病などの気分障害
- 医学的リハビリテーションを行う
- プログラムを通して自己理解・再発予防を考えられる

リハビリ期に必要なこと③

～医療リワークの効果～

復職後の就労継続状況の比較



- リワークプログラム利用者は、非利用者と比較して就労継続状況が有意に良好
- リワークプログラム非利用群の再休職リスクは、利用者の約2倍

リハビリ期に必要なこと④

～医療リワークの利用方法～

主治医に相談

リワークへの参加の可否を主治医に確認します。

医療リワーク機関に心当たりがない場合

- ・主治医や産業医に紹介を受ける
- ・日本うつ病リワーク協会のホームページを参照するなどの方法があります。

医療リワーク実施機関への連絡

参加したい旨を伝え、詳しい参加プロセスなどを確認します。

医療リワーク機関における診察・面談・見学

参加期間や費用、参加ルールなどの説明を受け、了承のうえでご参加いただきます。

機関によっては主治医の変更が必要な場合があります。

医療リワーク参加決定

医療リワーク機関で参加の可否を検討し、参加が決定されます。

医療リワーク開始

決められた日数を参加し、生活リズムを整えたり、通勤に必要な体力をつけることから始めます。

リハビリ期に必要なこと⑤

～医療リワークのプログラム～

プログラム例

	月	火	水	木	金	土
10:00	朝のミーティング					復職後 フォローアップ
	ストレス マネジメント	ストレッチ/運動	オフィスワーク	アサーション	オフィスワーク	
12:00	(昼食・休憩)					
13:00	オフィスワーク	ディベート	集団認知行動療法	心理教育	ミーティング	
16:00	一日の振り返り					

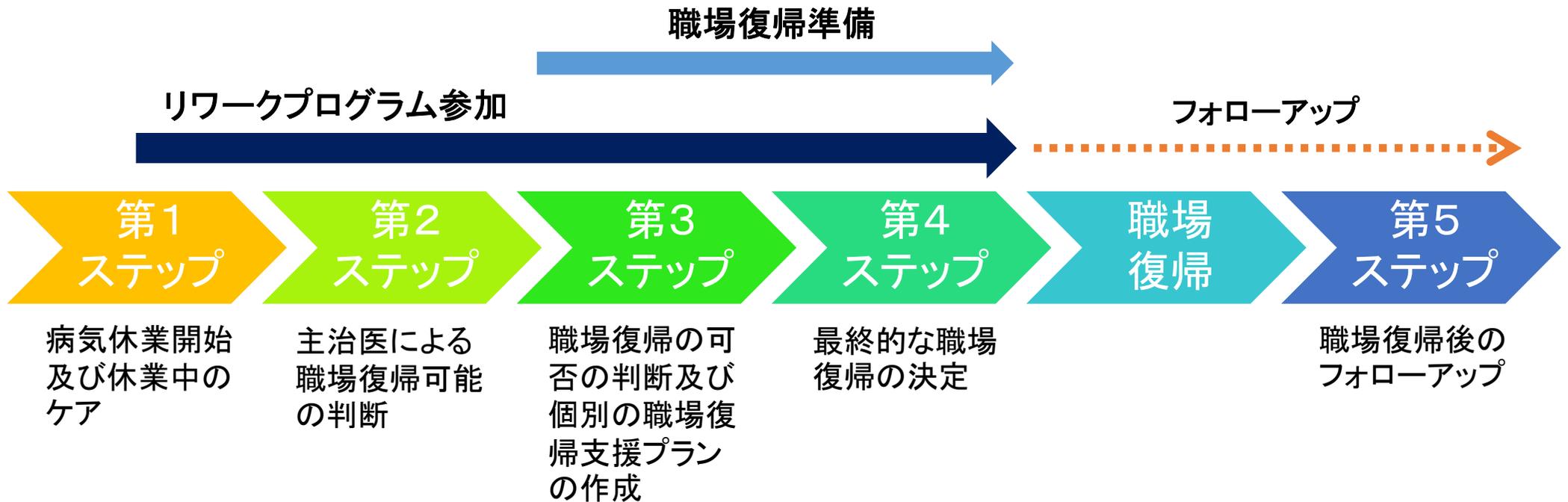
リハビリ期に必要なこと⑥

～プログラムの内容～

プログラム	内容
個人プログラム	机上での作業を一人で行い、集中力や作業能力の確認、向上を図る。 例) オフィスワーク
特定の心理プログラム	認知行動療法(うつ病になりやすい考え方の再認識や修正)、SST(対人関係に関する技能の訓練)など特定の心理療法
教育プログラム	うつ病の症状の自己理解を目的として、主に講義形式で病気について学ぶ。 例) 心理教育
集団プログラム	実際に役割分担をしての共同作業などを行い、対人スキルの向上などを旨とする。 例) ミーティング
その他のプログラム	運動プログラム、個人面談など

職場復帰準備期に必要なこと

職場復帰の流れ



出典:「改訂 心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」(厚生労働省)より作成

職場復帰準備期に必要なこと

職場復帰準備期・・・

治療経過や現在の病状、今後の治療計画などを職場に伝え、職場の産業保健スタッフが復帰可能かどうかを判断する

➡ 職場復帰後のミスマッチが起こりやすい

医療リワーク施設による職場との連携

- 医療リワーク施設より、治療経過や本人の特性、復職後の働き方のポイントを職場に情報提供することができる

➡ 情報共有を通してスムーズな復職を目指す

職場復帰後に必要なこと

職場復帰後の再発予防

- 薬物療法の継続
- 就寝・生活リズムの安定、維持
- 医療リワークにおけるフォローアッププログラムの利用
悩みを抱えた時に相談できる場
セルフケアの点検、修正を行う

さいごに

医療リワークを実施している施設情報は一般社団法人日本うつ病リワーク協会のホームページをご覧ください。

