



## リワーク Labo.レジリオ ご案内

### 1. リワークとは

リワークとは、return to work の略語です。うつ病などの気分障害で休職されている方を対象に、職場復帰に向けたリハビリテーション（リワーク）を実施する機関で行われているプログラムです。「復職支援プログラム」や「職場復帰支援プログラム」ともいいます。

### 2. リワーク Labo.レジリオとは

#### レジリオの特色

#### ストレスと上手に付き合う力（レジリエンス）を高めます

「働く人」に特化したストレスマネジメントスキルを体系的に学べる

こころと身体の両方にバランス良くアプローチ

集団プログラムだけでなく、個別サポートも重視

職場連携や環境調整、復職後のフォローアップにも積極的

#### レジリオに通うメリット

健康管理のコツがわかるので、自分に合った再発予防策が立てやすい

同じ目標をもつ仲間と情報交換・意見交換ができ、モチベーションを維持しやすい

個別サポートも充実しているので、コミュニケーションに苦手意識がある人も参加しやすい

在宅勤務の人の悩みにも対応したプログラムがある



### 3. プログラム概要

#### 対象者

レジリオにご参加いただける方は、原則以下の通りです。

- ・うつ病・うつ状態で休職中であり、主治医の参加許可が得られた方。
  - ・他院通院中の方は、リワーク担当医の診察を受けていただきます。詳細はお問合せください。
  - ・ご自身の復職の意思がある方
  - ・週3日以上<sup>※</sup>の通所が可能な方
  - ・生活記録表を2週間以上つけ、起床・就寝時間がある程度整っている方。
  - ・週3日以上<sup>※</sup>の外出（図書館、散歩、買い物など）ができている方。
- 《《 初めての休職の方も積極的にご参加ください 》》

#### 日時

月曜～金曜日（祝日を除く） 9時30分～12時30分

※ 2021年3月現在、新型コロナウイルス感染予防のため、10時～13時に変更して実施中です。

#### 日数・期間

- ・週3日以上からの参加とし、週5日の参加を目指します。
- ・利用期間は、4～6ヶ月です。ご本人・主治医・スタッフで利用期間を相談します。

#### 場所

神田東クリニック リワークLabo. レジリオ

住所：東京都千代田区神田多町2-1 神田東山ビル5階

#### 定員

10名

※ 2021年3月現在、新型コロナウイルス感染予防のため、定員を6名に減らしています。

#### 料金

- ・健康保険が適用されます。
- ・1日3時間で1,110円です（自立支援制度をご利用の場合は370円です）。
- ・その他、プログラム参加に必要な実費（心理検査、書籍代、交通費等）が発生する場合があります。



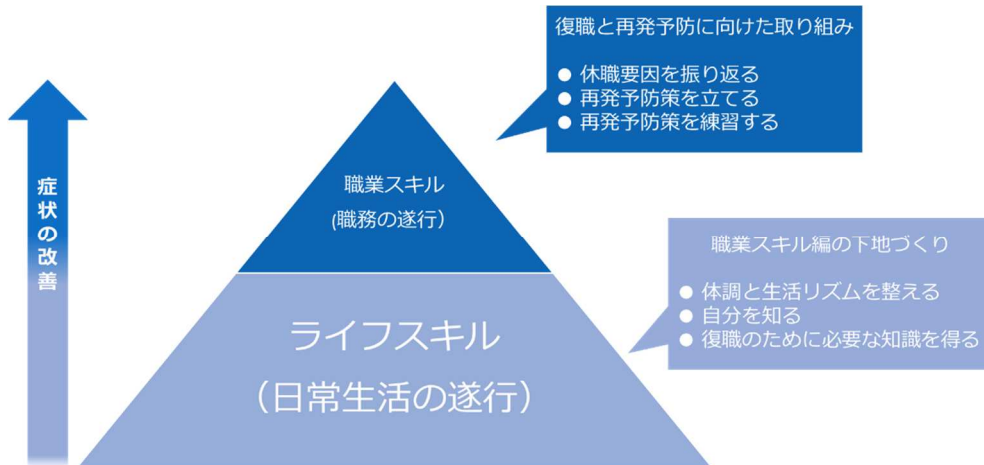
### 留意点

- ・効果測定のため、プログラム参加前・参加中・終了時に心理検査を受けていただきます。
- ・レジリオでの受理会議の結果、対象者の条件に該当されている方であってもご利用いただけない場合がありますので、予めご了承ください。
- ・プログラム参加中の体調不良等、参加が望ましくないと見受けられた場合には、医師の判断のもと参加を中止していただく場合があります。
- ・心理検査等で得られた個人情報を、プログラム向上または研究発表のための基礎資料とする目的で利用する場合がありますので予めご了承ください。その際は、個人が特定されないよう十分に配慮・加工した上で利用します。
- ・参加期間中、同じ会社の方が参加される場合がありますので予めご了承ください。

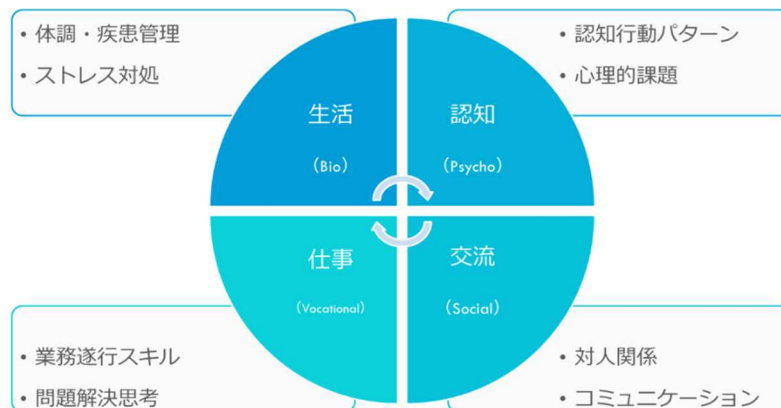
## 4. プログラムの詳細

### プログラム構成

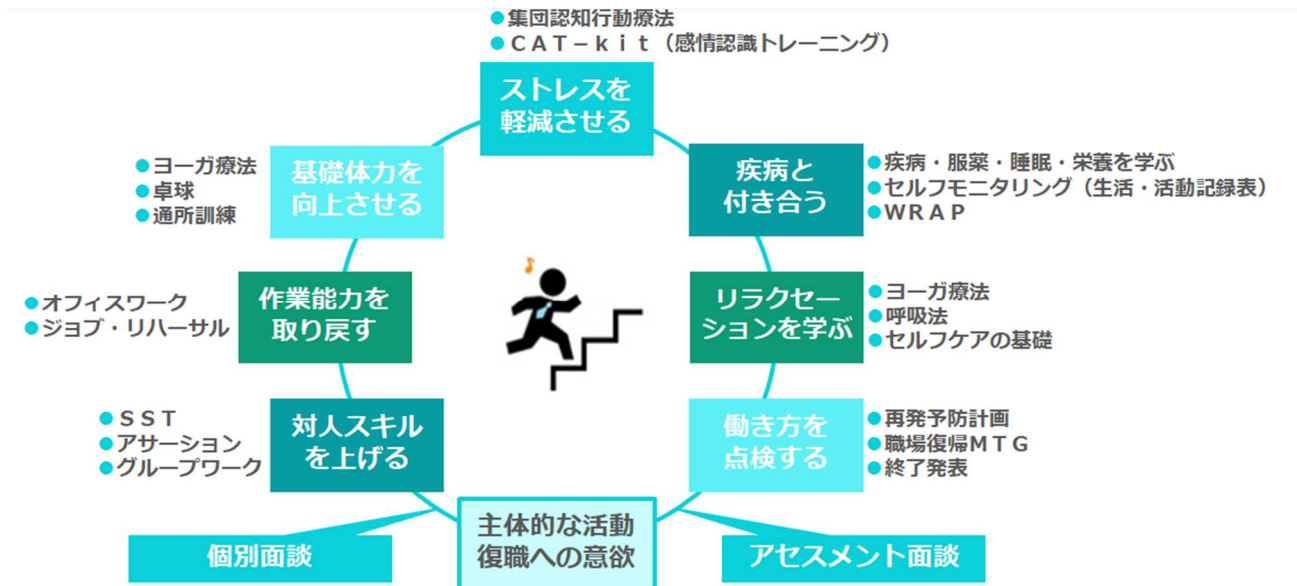
まずは就労に必要な体調と生活リズムを整えた上で、復職と再発予防に向けた取り組みをしていきます



プログラムは、「生活」「認知」「交流」「仕事」の4つのカテゴリーで構成されています



プログラム内容



スキル学習と実践練習のダブル支援

- ライフスキルを向上させるには、まず、ストレスマネジメントの基礎を理解することが必要です。
- しかし、メンタルヘルス不調の背景にある個人要因・環境要因は一人ひとり異なるため、基礎知識をもとに、「自分の場合は何が原因で、どんな対処や工夫が必要か？」をオーダーメイドで検討していく必要があります。
- そういった個別性については、メンバーと情報交換・意見交換をしたり、スタッフとの面談やカウンセリングを活用したりして、あなた専用の「取り扱い説明書」を作っていくことが大切です。
- そして、学んだスキルを自分のものにするためには、実際にやってみることが大切です。リワークでの対人関係を使って、練習してみましょう。うまくできなくても大丈夫！どうすればうまく使っていけるか、スタッフが一緒に対策を考えていきます。



「わかる」と「できる」を  
両方サポート！



## 5. プログラム参加の流れ

主治医と相談し、参加許可を得る



レジリオの説明・見学の予約を取る



説明・見学（15～30分程度）

- \* リワークの概要、利用開始までの流れをご案内します。
- \* 生活記録表をお渡しします。

- 電話受付：月曜日～金曜日（祝日を除く） 13:00～17:00
- 医療法人社団 弘富会 神田東クリニック リワーク Labo. レジリオ  
TEL: 03-5298-3322



リワークアセスメント面談（1～2回）

- \* 「これまでの経過（通院歴・休復職歴）」「生活記録表」をご持参ください。
- \* リワークスタッフが、これまでの経過や現在の生活リズム状況などをお伺いし、リワーク利用のための課題などを整理しながら、復職までの見通しを立てていきます。
- \* 別途料金 4,400 円（税込）が発生します。



リワーク担当医の診察（他院通院中の方のみ）

- \* 主治医の紹介状をご持参ください。



受理会議

- \* リワークに参加可能かどうかを検討します。



ご本人へ結果のご連絡

- 注) 検討の結果、ご利用が不可となった方には、当院のカウンセリング等をご提案する場合があります。





### 内田クレペリン検査 (90分)

### オリエンテーション (3回)

\* リワークプログラム参加にあたってのオリエンテーションを行います。

- ① 必要書類の配布・説明など事務連絡
- ② リワーク活動に関するガイダンス：復職までのプロセス、カリキュラム、サービスの利用方法など
- ③ 利用計画面書の作成・確認



### リワークプログラム参加 (2ヶ月)

\* 利用計画に沿ってプログラムに参加します



### 復職プラン検討面談

- \* 2ヶ月を振り返り、今後の復職プランを検討します。
- \* それまでとは別のコースへ切り替えることも可能です。



### 復職プランの決定・利用

\* 以下の復職プランから、ご自身に合ったプランを選択します

- レジリオ継続通所
  - ・ 6ヶ月コース
  - ・ 4ヶ月コース
  - ・ 知識習得コース
- 個別リワーク (カウンセリング、図書館通所など)
- 他機関リワーク通所
- デイケア通所
- 就労移行支援通所