



リワークについて（前編）

発行元：豊田市 健康部 健康政策課

電話（0565）34-6723

E-mail kenkouseisaku@city.toyota.aici.jp

「リワーク」という言葉を聞いたことがありますか？今回は名古屋市精神保健福祉センター「こころぼ」で行われているリワーク支援プログラムについて取材してきました。

はじめに・・・リワークとは

「復職支援」のことで、うつ病などの心の健康問題を理由に休職している人や、休職と復職を繰り返している人がスムーズに職場へ復帰し、業務を継続できるように支援することです。プログラムは、実施機関によって、対象者、時間帯、期間、費用、内容等が異なります。

専門の公的機関や医療機関などに通い、職場に似た環境で実施される様々なプログラムを行います。また、最近では職場へ復帰する前に「ならし勤務」という形態をとり、短時間の勤務から徐々に実際の勤務形態に慣れていくための制度を導入している企業も増えています。

「こころぼ」におけるリワーク支援プログラム

こころぼでは、平成 24 年度から、うつ病等で休職・離職している人を対象としたリワーク支援プログラムを実施しています。疾患の理解と再発の予防を主な目的としています。3 年前の開始当初は、離職者も対象に含めている機関は珍しかったそうですが、最近では離職者を対象としている機関も増えているとのことでした。

こころぼのリワーク支援プログラムにおける対象者や実施期間等の詳細は以下のとおりです。

（1）対象者：次の①～⑤を満たす方を対象としています。

- ①うつ病またはうつ病に類する疾患（統合失調症によるうつ状態は除く）により精神科、心療内科等に通院中の方
 - ②疾患のために休職・離職している方
 - ③復職・再就職する意欲のある方
 - ④継続した参加ができる程度に病状や生活リズムが安定している方
 - ⑤主治医が「こころぼ」で行われているプログラムへの参加に同意している方
- ※年齢制限はありません。

（2）実施期間：約3か月（全24回）

（3）時 間：原則として水曜・木曜の午前9時30分～午前11時30分

（4）定 員：1期につき定員10名

（5）費 用：通院集団精神療法として実施するため医療費が必要です。各種健康保険が適応され自立支援医療（精神通院）等もご利用になれます。

タイムスケジュールとプログラム内容

① プレプログラム (9:30~9:45)

プログラムの開始前に、ウォーミングアップとしてラジオ体操、フェイスストレッチ、語りたいのコーナー（1分間スピーチ）などを行っています。



② プログラム (9:45~11:15)

集団認知行動療法（認知再構成・問題解決技法・行動活性化）を中心として、心理教育やアサーション、SST（社会生活技能訓練）、マインドfulness瞑想など、様々なプログラムを行っています。また、「うつ病」などの診断名ではなく、自分自身の病名をつける「オリジナル病名」や、リワークで学んだことや感じたことを川柳で振り返る「こころぼ川柳」など特徴的なプログラムもあります。

【プログラム（例）】

認知行動療法	物事のとらえ方（認知）や、行動に働きかけることにより、気分の改善を図ります
心理教育	自身の疾患についての理解を深め、症状のコントロールや安定して働くために必要なこと等について考えます
アサーション	自身の気持ちを率直に表現する方法について練習します
SST	人に何かを頼む、断る、交渉するなどの対人関係スキルについてロールプレイを通して身につけます

※「認知行動療法」「アサーション」については、次号で詳しくお伝えします。



③ ポストプログラム

プログラム終了後に、振り返りを行い、プログラムを通じて気づいたことや感じたことなどを共有します。また「こころぼ手帳」に内容や気分、その日にあったよかったことなどを記入することで、自身の状態をモニタリングしたり、自分の考えや思いを言葉にする機会になります。

※上記以外にも、活動記録表の記入や、自宅での課題など、プログラム以外で行うこともいろいろとあるとのこと。

「こころぼ」から職場の人へのメッセージ

うつ病などのメンタルの問題に限らず、しばらく休んでいた職場に戻るときには、誰もがストレスを感じるものです。休んだ分を取り戻そうとして、最初から頑張りすぎないことが、再発することなく、長く安定して働くためのカギになると思います。

次回第7号は3月上旬の発行予定です。テーマは「リワークについて（後編）」です。