

利用者の声

リワークに通って
自分は一じゃないと
勇気づけられました。

(30代 女性)

みなさんが同じ悩みを
持っているんだと
いうことが分かって
安心しました。

(50代 女性)

プログラムに
参加することで
生活のリズムが整い、
復職の方向に向かって
いるなど実感しました。

(40代 男性)

頭を使ったり、
身体を動かしたりと
バランスの良い
プログラムでした。

(20代 女性)

スタッフも
参加者の方も
温かな方ばかりで
安心しました。

(50代 男性)

復帰に向けて、
大事な一歩だと考えています。
参加することにより、
少しずつ自信につながって
いきました。

(30代 女性)



休職中の方の復職だけでなく、
仕事を退職し、求職活動をしている方の
再就職支援にも取り組んでいます。
仕事が長続きせず困っている方も
ご相談ください。

参加をご希望の方は、下記の連絡先までお気軽にご連絡ください。



公益財団法人 正光会
宇和島病院

☎ 0895-22-5622

〒798-0027

愛媛県宇和島市柿原1280番地

FAX 0895-24-1182

www.shokokai-grp.or.jp

あ お そ ら

リワーク蒼空

あなたの
職場復帰を
応援します。



公益財団法人 正光会
宇和島病院

リワークプログラムとは

うつ病などストレスが原因で、職場を休職、退職する人がふえています。

うつ病が治っても、職場復帰には不安がともないます。

「朝起きづらい、体力が落ちた、人間関係が怖い、うつが再発するのでは…」と不安を持っている方のために、当院では復職支援（*リワークプログラム）を行っています。

リワークプログラムは、うつ病や不安障害などで職場復帰が困難な勤労者を対象に、リハビリテーションを実施して、復職の準備を行うプログラムです。

うつ病の治療が一段落ついて、自宅生活から職場の生活にスムーズに戻るには、通院服薬に加えて、**リハビリテーションが必要です。**

*全国で213ヶ所の医療機関で実施しています。（平成29年）

楽しむ気持ちを取り戻しながら、心と身体を整えていける内容です。うつ病とリハビリテーションに精通した専門スタッフが、もう一度踏み出すあなたを応援します。



リワークプログラムの利用の流れ

見学申込

まずはお電話にてお問い合わせください。スタッフが見学日程の調整をします。

見学・面談

プログラムを見学して頂きます。また利用方法についてスタッフをご説明します。

診察

リワーク担当医師による診察があります。（初診・他院受診中の方のみ）

利用開始

プログラムの正式参加開始です。

評価

スタッフと定期的に面談して、復職準備性を評価します。

職場へのアプローチ

リワークプログラムを利用しながら、上司面談やリハビリ出勤などを行い、職場に少しずつ慣れていきます。

復職

復職後も個別的なフォローアップをしていきます。

〈参加の条件〉

- 気分障害、適応障害、不安障害などで精神科に通院中であり、主治医から参加の許可がある方。※他の病院に通院しながら利用可能です（要紹介状）。
- 休職・離職中であり、復職の意思がある方。
- その他リワーク担当医師が必要と認める方。

1日のスケジュール

09:30	受	付
10:00	開始	ミーティング
10:30	午前	プログラム
12:00	昼食	休憩
13:30	午後	プログラム
15:00	終了	ミーティング
15:30	終	了

利用料について

「自立支援医療制度」を利用すると、医療費の自己負担割合が1割になります。詳しくは、お問い合わせください。

プログラム内容について

認知行動療法、マインドフルネス、復職のための社会生活技能訓練（SST）、エクササイズなどを行っています。



▲リワークの様子