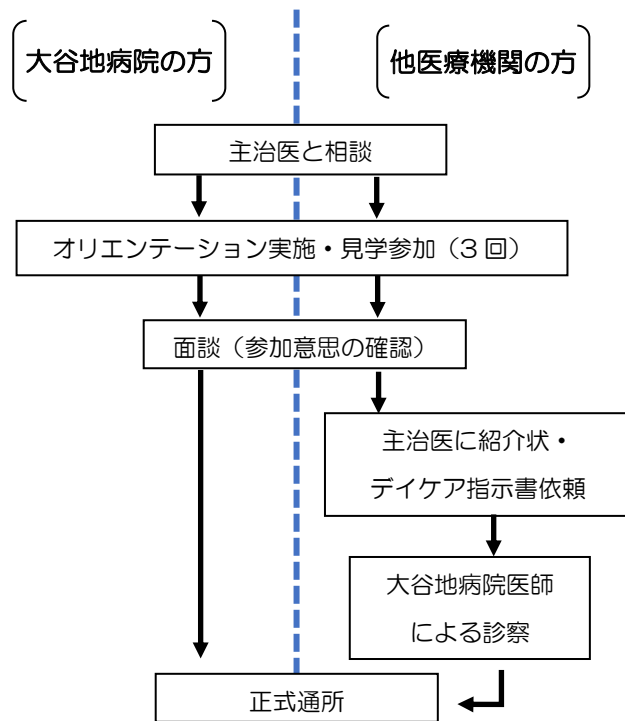


ご利用概要

対 象：うつ病等により休職されている方
 目 的：復職とその後の再休職予防
 ・実施日：月・火・水・木・金
 ・場 所：大谷地病院デイケア棟3階
 ・料 金：午前のみ利用 約450円
 1日利用 約800円
 （上記料金は、自立支援医療適用の場合）
 ※詳しくは担当スタッフまで
 お問い合わせください。

FROG 通所までの流れ



* 自立支援医療を申請される方は正式通所の前にお願いします。

4段階のステップアップ方式で復職へ

徐々に活動時間を増やし、体調や回復状態に配慮したスムーズな復職を目指します。

STEP1(9:00~12:00+α)

まずは午前中から開始し、体力づくりや生活リズムの調整、集団活動に慣らしていきます。

STEP2(STEP1+3/w 9:00~15:00)

午後の参加を定期的に行い、集中力や体力を養います。また、対人関係の持ち方や考え方のクセ・行動パターンなどについて自己理解を深めます。

STEP3(9:00~15:00)

休職の要因や再休職予防の対応策について具体的に検討し、実践します。

STEP4(8:30~18:30) *(金)のみ

実際の勤務時間に近い時間の活動を行い、学んだことを活用しながら復職後の生活をイメージします。

一日のスケジュール(例：STEP3の場合)

9:00 出勤・始業
 9:00~ 自主活動
 9:30~ 朝のミーティング
 10:00~ 午前のプログラム
 11:45~ 午前のふりかえり
 12:15~ 昼休み
 13:15~ 午後のプログラム
 15:00~ 午後のふりかえり
 15:30 終業・退勤

プログラム内容

	午前	午後
月	心理教育(初級) ・疾病や自己への理解を深める	個人ワーク ・復職に向けた各自の課題に取り組む
火	コミュニケーション ・対人スキルについて練習をする	心理教育(中級) ・自己洞察を深める
水	Skill up ・職場で行かされる様々な技術の習得	個人ワーク ・復職に向けた各自の課題に取り組む
木	ボディワーク ・基礎的な体力の回復 ・心身の繋りを感じる	心理教育(上級) ・再発予防のためのスキルを学ぶ
金	オフィスワーク ・作業能力や表現能力の向上	グループワーク ・協調性や相互協力について練習する

FAQ(よくある質問)

Q 他の病院で治療を受けながら、このプログラムに参加できますか？

はい、可能です。治療を受けている病院(主治医)と連携の上、職場復帰へのサポートを行います。

Q 休職が2度目なのですが、FROGに参加すると再休職の予防に役立ちますか？

再休職する方の8割は復職後1年以内に再休職するといわれています。FROGに参加された方のうち、8割程度の方は復職後1年以上仕事を継続することができていますので、再休職予防に役立つといえます。

リワークプログラム FROG

For Reconstruction Of Good life

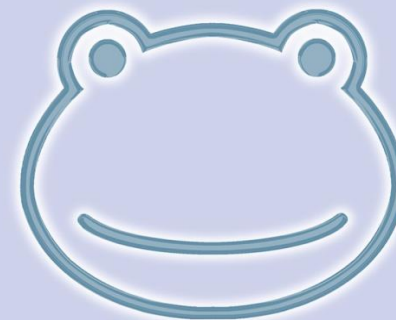
休職中の方が職場に復帰するためには病状の改善はもちろん、体力・気力・集中力の回復は欠かせません。また、もとの職場に戻るためには、これまでと同じ考え方や人との関わり方では病気の再発や再休職のリスクを抱えたままの復職となります。そこで、大谷地病院ではうつ病などの患者様を対象に仕事や職場への復帰を目的としたリワークプログラムというリハビリテーションを行っております。

このプログラムでは生活リズムを整え、日中活動できる体力をつけるとともに同じ経験をした仲間と共にこれまでの働き方や生き方を振り返り、調子をくずしてしまった要因を心理療法等を活用して考えていきます。そして復職後は健康的に働き続けられるよう再発・再休職予防に取り組んでいきます。



リワークプログラム

FROG



〒004-0041

札幌市厚別区大谷地東 5 丁目 7-10
医療法人重仁会 大谷地病院

FROG直通 TEL: 011-891-8830

大谷地病院 FROG

検索

[http://www.ohyachi-hp.or.jp/
service/index4.html](http://www.ohyachi-hp.or.jp/service/index4.html)

