

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

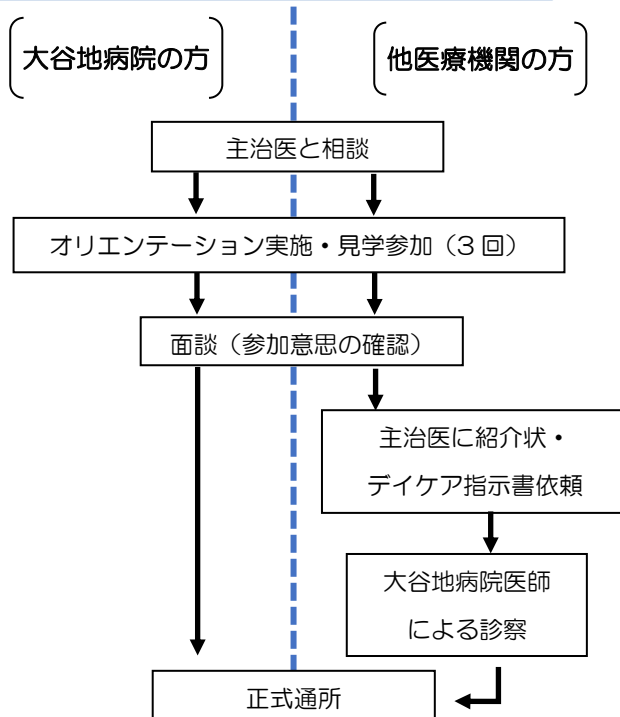
1日利用 約 800 円

(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をお願いします。

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。

1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 ・職場で活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	グループワーク ・協調性や相互協力について練習する
金	オフィスワーク ・作業能力や表現能力の向上	心理教育(上級) ・再発予防のためのスキルを学ぶ

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?

体調を崩したストレスの要因である職場に戻るため再休職のリスクは他の病気より高くなります。ストレスを招きやすい自分考えのクセやストレスコーピングなど、再休職を予防する方法が学ぶことができます。

リワークプログラム FROG

For Reconstruction Of Good life

休職中の方が職場へ復帰するためには病状の回復とともに、体力や集中力の回復が必要となります。また、これまでと同じ働き方や考え方のまま元の職場に戻ってしまうと、再休職を経験することも少なくありません。

そこで、当院ではうつ病などの疾患により休職されている方に対し、職場復帰に向けて行うリハビリテーションであるリワークプログラムを行っております。このプログラムでは、生活リズムを整え、体力や集中力を回復し、ストレス対処法の習得や休職に至った要因を振り返り、対策を考えることで再発・再休職の予防に取り組んでいきます。また、他の休職している方と交流することで、孤独感や不安感を和らげることもできます。



〒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

リワークプログラム

FROG



大谷地病院 FROG

検索

随時 見学（無料）受付中
まずは お気軽にお問合せください

