

【FROG 概要】

対 象:うつ病等により休職されている方

目 的:復職とその後の再発・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 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)

FROG の一日 (STEP3の場合)

9:00 出勤・始業

9:00~ 自主活動

日誌の記入、読書など各自の活動

9:30~ 朝のミーティング

ストレッチ・1分間スピーチ

一日の連絡事項の確認

10:00~ 午前のプログラム

心理教育・スポーツ・オフィスワークなど

11:45~ 午前のふりかえり

プログラムの振り返りや連絡事項の確認

《STEP1の方はここで終了です》

12:15~ 昼食・昼休み

13:15~ 午後のプログラム

心理療法やグループワーク、
再発予防のためのレポート作成

15:00~ 午後のふりかえり

プログラムの振り返りや連絡事項の確認

15:30 終業・退勤

※ 曜日によってプログラムの内容が変わります

4段階のステップアップ方式でスムーズな復職

STEP1

9:00~12:00+α

・午前中から開始し、体力づくりや生活リズムの調整、集団活動に慣れる

STEP2

STEP1+3/w 9:00~15:30

・午後の参加を定期的に行い、集中力や体力を養う
・対人関係の持ち方・考え方のくせなどについて自己理解を深める

STEP3

9:00~15:30

・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、実践する

STEP4

STEP3+(金)のみ 8:30~18:30

・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する

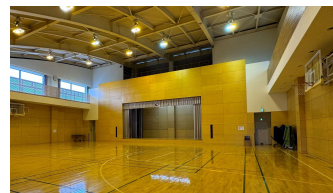
毎日の通所に自信がない方は週2回のプレリワーク(1カ月間)からスタートできます

リワークプログラム FROG の様子



ストレスについて勉強したり、
コミュニケーションスキルの
練習をしています

いつでも気軽に
相談できます



復職に向けて体力を回復
ヨガの講師も来てくれます

FAQ

Q:通所するためにはどうしたらいい

通所を希望される方は、まずオリエンテーションと見学にご参加ください。3回の見学を経て、正式に通所を開始します。

Q:大谷地病院以外の医療機関に通院中でも利用できるの

クリニックなど他の医療機関に通院しながらでも利用は可能です。診察は今の通院先を継続してリハビリはFROGで行うこととなります。

Q:復職まで通所期間はどのくらいですか

通所期間は個人によって異なりますが、目安は3か月から6か月です。

再発や再休職を防ぐために、これまでとは異なる考え方や新しい対処法を身につけるための大切な時間です。

卒業生の声(FROGで自分が変わったこと)

・「自分の考え方のパターンや特性を知ることができた。マイナスの考えや反すうしても対策を取れるようになった(Aさん)」

・「自分の疲れに気付けないことがあったので、働く中で疲れに気づき対処するように心掛けることができるようになった(Bさん)」

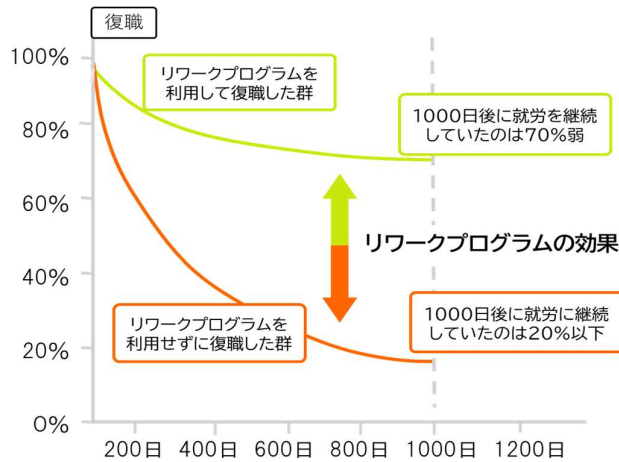
QRコードからさらに詳しい資料を
見ることができます



リワークプログラム FROG

For Reconstruction Of Good life

リワークプログラムとは



大木洋子, 五十嵐良雄(2012) リワークプログラム利用者の復職後の就労継続性に関する効果研究. (産業精神保健, 20, p.335-345.)を参考に1000日後を比較しやすい様に作図

主に気分障害で休職された方の職場復帰を支援するリハビリテーションプログラムを、リワークプログラムと言います。

薬物治療だけでは職場復帰が難しく、再発や再休職のリスクもあります。リワークを利用した場合、1000 日後の就労継続率は 70%に対し、未利用の場合は 20%以下となっています。

リワークプログラム FROG では、復職を目指す仲間と共に生活リズムの回復や課題遂行能力の向上を目指します。心理教育や心理療法を取り入れ、再発・再休職の予防に取り組んでいます。

専門スタッフのサポートと仲間との交流で、安心して復職に向けた一歩を踏み出せます。復職後もフォローアップがあり、継続したサポートを受けることができます。



〒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

