

対象となる方

以下の3つすべてに該当する方

- ①精神科・心療内科に通院中
 - ②症状や生活リズム、活動性が比較的安定している
 - ③下記のいずれかに該当する
 - ・休職中で復職を目指している
 - ・休職中で転職(再就職)を目指している
 - ・離職後1年以内で、1年以内に再就職を目指している
- ※診断名や体調によってはお受けできない場合がございますのでご了承ください

標準的な利用期間

- 3.5ヶ月(最長1年間)
- ※各々の休職期間により前後します
- ※上記の利用期間に当てはまらない場合、当院に直接ご相談ください
- 準備に不安がある方には、当院のリワーク準備入院をおすすめしております

リワーク準備入院の詳細はQRコードからご覧ください



ご利用までの流れ

リワークプログラム を利用したい

当院に通院中の方

主治医にご相談ください

他院に通院中の方

主治医に相談し、利用の承諾を得てください

当院にお電話頂き、見学・説明の予約をして頂きます

見学・説明に参加したうえで通所をご希望の場合、当院の初診を予約して頂きます

主治医の紹介状をご用意の上、当院の診察を受けて頂きます。医師からリワーク利用の許可が得られれば、初回参加日を決めます

主治医の了承が得られましたら、見学と説明を受けて頂き初回日を決めます

利用開始

当院は、一般財団法人日本うつ病リワーク協会に登録しております。



山折り

■ アクセス ■

当院の無料シャトルバスをご利用の場合
東葉高速鉄道「八千代緑が丘」駅より

- ・北口「千葉レインボーバス4番乗り場」付近より乗車
京成本線「勝田台」駅より
- ・北口ロータリー側 タクシー乗り場・東洋バス乗り場の先の横断歩道を渡った付近で乗車
京成成田スカイアクセス線「千葉ニュータウン中央」駅より
- ・南口自転車駐車場前付近より乗車

路線バスをご利用の場合

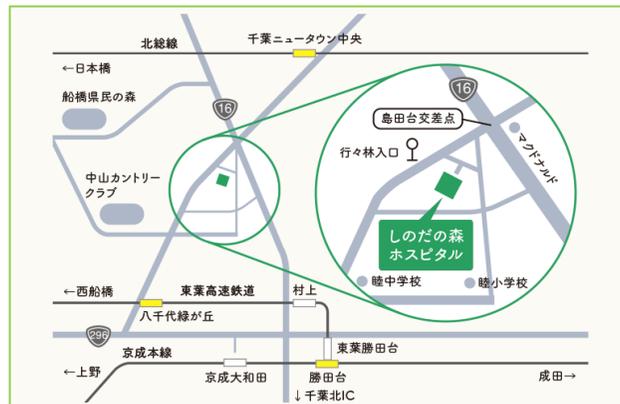
東葉高速鉄道「八千代緑が丘」駅より

- ・千葉レインボーバス「船尾車庫」行き、または「木下駅」行き「行々林(オドロバヤシ)入口」下車
所要時間：バス乗車時間 約15分 / 下車後 徒歩5分

お車でお越しの場合

- ・船橋市、印西市、白井市、佐倉市から15分程度
- ・東関東自動車道より
千葉北ICを出て国道16号(八千代方面)を進み約30分

※当院の敷地内に無料駐車場が多数ございます。



■ お問い合わせ先 ■

〒276-0004 千葉県八千代市島田台1212
しのだの森ホスピタル リワーク担当

問い合わせ：047-488-2218(代)
火曜～土曜 9時～16時

◆ ホームページ(リワークページ)
<https://www.sinodanomori.or.jp/rework/>



E折り

医療法人社団 心癒会
しのだの森ホスピタル

リワークプログラム のご案内



リワークプログラムとは

リワークプログラム（復職支援プログラム）とは、精神的不調により休職中の方に対して行われる、職場復帰に向けた専門的リハビリプログラムです。

様々な活動を通じて、体力・体調の回復だけでなく、**日中の生活リズムの安定やコミュニケーション能力、ストレスへの対処、注意力・集中力の向上**などを目指します。

また、同じように休職中の方たちやスタッフと会話を重ねることで、職場復帰の準備と並行して、復職後に再休職しないための予防策を探っていきます。

当院リワークのコンセプト

当院では復職に向けたリハビリのみならず、**再休職予防**を非常に重視しております。それは、せっかく心身の調子をを整え復職しても、再休職してしまっでは元も子もないからです。

再休職予防を実現するためには、調子を崩しやすいパターンを知り、ストレスへの対処や日中の活動量、生活リズムなどを、自分自身で考えコントロールしていくことが大切になります。

そのため、当院のリワークプログラムは『**自律性**』（自分で考えて行動すること）の獲得をコンセプトに掲げます。リワークプログラムの主役は皆さまご自身であり、私たちスタッフはサポーターです。

社会復帰までの流れ

当院では復職に向けてのリハビリを下記の5段階で考えております。スタッフと相談しながら、復職・再休職予防に向けてのSTEPを無理のない範囲で少しずつ踏んでいきます。

プレリワーク

- リワークを本格導入する前の準備プログラムです。
- 【対象】
 - リワーク準備性が整っていない方
 - 復職予定日まで3ヶ月半以上ある方
- 【利用頻度】
 - 在宅ワーク（DC算定無し）
 - 週3回までのSC参加

復職に向けてのSTEP

エントリー

- 負担の少ないプログラムから利用を開始し、通所する習慣づけと生活リズムの安定を図ります。
- 復職に向け、注意力・集中力、持続力の改善を図ります。

ベーシック

- 病気についての知識や物事の捉え方、対人交流のパターンなどを見直し、自己理解を深めます。

【プログラム参加日】

	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○

【プログラム参加日】

	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○

ファイナル

- 仕事に戻った際の生活リズムを意識し、実際に職場まで行くことで、スムーズな職場復帰を目指します。

スタンダード

- 復職・再休職予防に向け、これまでのデイケア活動を通じて得た自分の振り返しやすいパターンとその対処法について整理をしていきます。

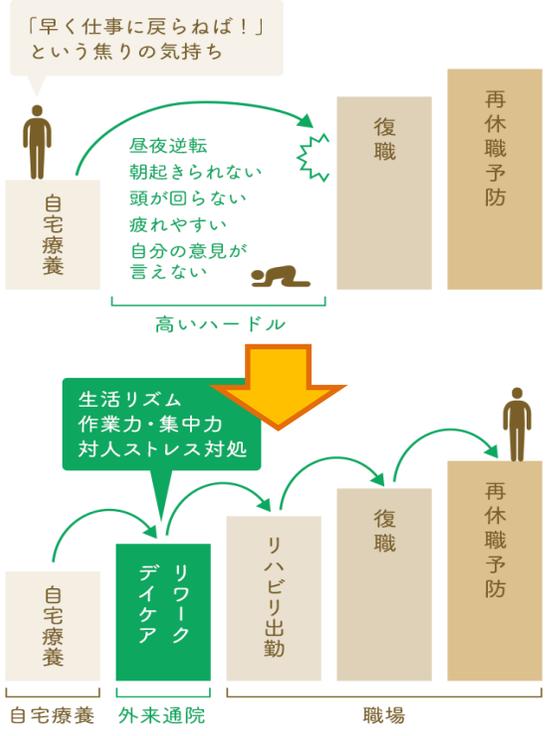
【プログラム参加日】

※“通”は通勤訓練

	火	水	木	金	土
AM	通	○	通	○	○
PM	○	○	○	○	○

【プログラム参加日】

	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○



実施日時

火曜日～土曜日（10:00～16:00）
（AMのみ10:00～13:00 / PMのみ 13:00～16:00）

【一日の流れ】

【午前】10時～13時	【午後】13時～16時
10:05～ 朝の会	13:10～ 個人ワーク
10:30～ プログラム	13:40～ 休憩
11:50～ 昼食・休憩	13:45～ プログラム
12:40～ 振り返り(AMのみ参加)	15:25～ 帰りの会/個人ワーク
13:00 終了	16:00 終了

利用料金

	利用開始 1年以内		利用開始 1年超	
	3割負担	自立支援※ (1割負担)	3割負担	自立支援※ (1割負担)
デイケア (1日参加)	2470円	820円	2320円	770円
ショートケア (半日参加)	1270円	420円	1210円	400円

※自立支援医療制度
精神による疾患で通院医療が継続的に必要な方の医療費の自己負担分を公費で負担する制度です。お住まいの市町村で申請できます。

プログラム内容

- セルフケア系プログラム**
ストレス状態から自ら立ち直るための方法を模索する
- 作業系プログラム**
文章の記述やPC入力を通じて脳の活性化や集中力向上を目指す
- 運動系プログラム**
軽い運動を通じて体力の向上やペース配分の体得を目指す
- 自己理解系プログラム**
ストレスや病気、他者との付き合い方を見直し、模索する
- オフィス系プログラム**
復職環境と同様の条件下で、仕事に近い課題に取り組む

休職者が自宅療養を経ていきなり復職をするのはハードルが高く、そのギャップにつまづき、再休職に至るケースが多く見受けられます。

自宅療養と復職のギャップを無理なく越えられるようにリハビリすることで、スムーズな復職、そして復職後の安定した就労へ繋げることができます。