

リワーク・フォローアップ プログラム

リワーク・プログラムを経て復職したけれども、「休職前の思考パターンがまた出てしまわないか」「再休職してしまうのでは」等の不安を感じることはありませんか？また、復職してからの困り事を相談することができていますか？

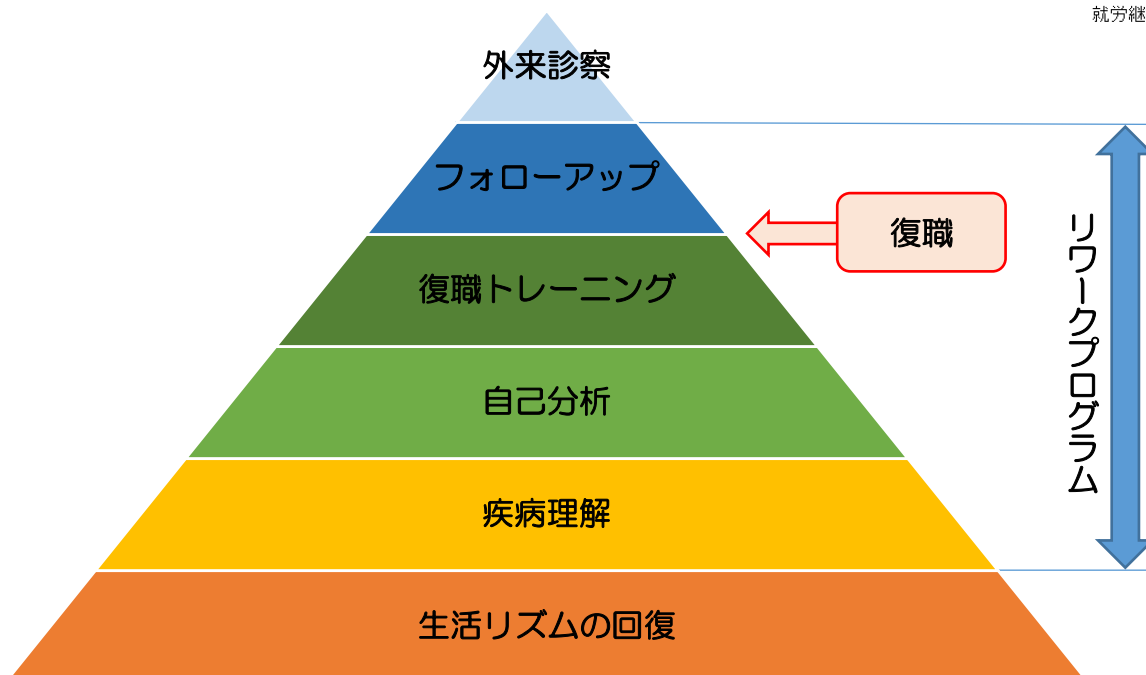
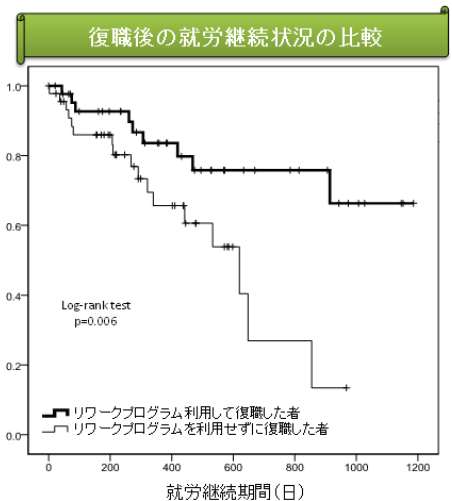
リワーク卒業者を対象として毎週土曜日の午前中にフォローアッププログラムを行います。1週間の振り返りをみんなで共有し、リワークで行ってきた SST や CBT をどのように活かしていけばいいかを話し合っていきます。平日働いて、休日にデイケアに参加することは大変かもしれませんが、フォローアッププログラムに参加することで仕事とプライベートのバランスをとる意識づけにもつながります。

対象：リワークプログラム卒業者

日時：毎週土曜日 デイケア午前プログラム

内容：

前半	1 週間の振り返り
後半	グループディスカッション (CBT/SST)



<<職場復帰後の経過>>

<p>適応期： 復職～3ヶ月目</p>	<p>【通勤するのが精一杯の段階】</p> <p>職場の問題と関係して休職した方の場合、この時期の再発のリスクがとても大きいです。</p> <p>復職直後は朝の通勤の疲労に加え、周囲が淡々と働いている中でただ着席している自分に引け目を感じて職場に身を置いているだけで緊張してしまい、心身共に疲労困憊してしまうこともあります。</p> <p>この時期は「疲労の回復と不安・緊張の軽減」を最優先であり、翌日に疲れを残さないことが大切です。周囲への引け目や焦りなどの気持ちを積極的に言語化して発散していきましょう。</p>
<p>回復期： 4ヶ月目～6ヶ月目</p>	<p>【症状再燃の危機の段階】</p> <p>この時期になると上司は「もう大丈夫ではないか」と考えて通常業務の遂行を期待し始めることがあります。上司の期待に応えようと本人の就労意識も高まっていきますが、実際にはうまく仕事をこなせず、周囲の期待に応えられずに無力感を抱いたり、憂うつな気分が続いたり、さらに病状が悪化すれば頭が働かなくなって欠勤につながることもあります。</p> <p>そのため、実はまだ調子がよくなかったりパフォーマンスに限界がある場合には、上司や産業保健スタッフにきちんとそのことを伝えておくことが大切です。また、リワークで振り返りを行った自身の思考・行動パターンや課題の再確認を行い、現在の働き方の振り返りをしていくことが大切です。</p>
<p>安定期： 7ヶ月目～1年経過</p>	<p>【真の復職の段階】</p> <p>「働いているのが当たり前」となってくる段階です。働き方としては、職場で特別扱いされることなく、月に20時間程度の残業もこなし、周囲の期待にもある程度応え、自分でも満足感を得始めているのではないのでしょうか。しかし、一歩間違えると休職前と同じ働き方となってしまう、症状再燃のリスクも潜んでいます。</p> <p>そのため、この時期には「新しい働き方の実践と定着」に積極的に取り組んでいく必要があります。</p>

有馬秀晃：職場復帰をいかに支えるか—リワークプログラムを通じた復職支援の取り組み、

日本労働研究雑誌、601:74-85(2010)