

## リワークプログラムとは

病休、休職中の方を対象とした、復職と再発予防のための精神科リハビリテーションプログラムです。

復職だけでなく、復職後に業務負荷や対人関係ストレスを受けても再発しないための方法を身につけていきます。

精神科医師、公認心理師、保健師、看護師がチームとなり復職準備をサポートいたします。

### 開所日時

週5日 月～金 9:30～15:30  
木のみ 9:30～12:30  
(土日、祝日、年末年始は休み)

### 参加費用

各種健康保険の適用となります。  
自立支援医療制度のご利用で1割負担  
(1日約710円)になります。

\*当院以外の医療機関に通院中の方、  
郵政グループ以外の会社の方も  
ご利用いただけます。

### 【プレリワークのご案内】

週5日の通所には不安がある…という方のために  
週数回から参加する「プレリワークを設けています。

〔 通常コース参加が前提となり、プレリワークのみのご利用はできません。 〕



ゆとりのある明るい空間で静かにすごせます

見学のご希望は  
お気軽に

### 【お問い合わせ先】

#### 東京通信病院

〒102-8798 東京都千代田区富士見 2-14-23

最寄駅: JR、地下鉄東西線、有楽町線、南北線、大江戸線

TEL 03-5214-7111 (代表)

03-5214-7381 (診療予約)

03-5214-7025 (リワークセンター)

\*リワークに関するお問い合わせは、直接リワーク  
センターにご連絡ください

対応可能時間: 月～金 15:30～17:00

当院ホームページより

「診療科のご案内 → 精神科(リワークセンター)」をクリック

東京通信病院 リワーク で検索も可

リワークセンターの  
QRコードはこちら



## 復職支援 リワークプログラム

東京通信病院  
リワークセンター



スムーズな職場復帰  
再発予防をサポートします

## 復職支援プログラム内容

プログラムを受けながら、復職に向けた準備をします。復職支援プログラムには復職後の再発率を低下させる効果があります。

### リワークプログラムのメリット

- 毎日の通所で生活リズムが整う
- 体力・作業能力・集中力の回復
- 病気への理解が深まり、どのように付き合っていけばよいのかわかる
- 気分・体調の自己管理ができる
- コミュニケーション能力の向上
- ストレス対処法の習得

### 当センターの特徴

- 同時期にスタートするメンバーと一緒にプログラムを受講します
- ゆとりのある明るい空間で、作業に集中できます
- リワークプログラムの実施期間は、通常コース開始後、概ね4～6か月です（延長も可能）
- 通常コースの前に、週数回から通所する「プレリワーク」のご利用が可能です
- 定期的に医師の診察や担当スタッフとの面談があります
- ご希望により、保健師による職場訪問を行います

### 体力回復、生活リズムの確立・・・通所安定期

- オフィスワーク**: 読書、新聞閲覧、パソコン作業、課題作成など個々の課題に合わせた内容で、作業能力や集中力を回復させます
- 心理教育**: 病気や治療について理解し、症状の自己調整や再発予防を学びます
- ウォーキング / リラックゼーション**: 病院周辺のウォーキングやストレッチで基礎体力を回復させます。活動と休息のメリハリを意識して過ごします

### 自己や働き方の振り返り・・・復職準備期 前期

- ストレス対処法**: 自分のストレスについて知り、適切な対処法を実践し、ストレスに対する自己コントロール能力をつけていきます
- 集団認知行動療法**: 自分の物事のとらえ方や行動の傾向を知り、工夫を通じてセルフヘルプします
- セルフケア**: 食事・睡眠・運動など、体調管理の基礎についてセルフケアを習得し、生活に活かしていきます
- ジョブトレーニング**: グループ活動を通して、自己の働き方の見直しや対人関係能力を向上させます
- スキルアップ講座**: プレゼンテーションなどを通してコミュニケーションスキルを高めます

### 職場復帰の準備・・・復職準備期 後期

- 朝の通勤訓練、職場との調整**
  - オフィスワーク**: 面談、復職に向けた気持ちの整理、振り返りとフィードバック、復職に向けた体力向上など
- \*復職前後は不安が強くなります。これまで習得したものを活用しながら、一緒に考えて不安を軽減します

学びが多く  
有意義だった

プレリワークで  
段階的に慣れる  
ことができました



ご利用者の声



自分を見つめ直す  
時間を持てました

復職への不安が  
軽減した  
自信がついた

### 参加するには・・・

- まずは、お電話でご相談ください。  
Tel03-5214-7025 (リワークセンター)  
対応可能時間：月～金 15:30～17:00
- 見学説明会は随時行っております。
- 参加の前に、当院精神科医師の診察を受けていただきます。  
(紹介状をお持ちください。)
- 自立支援医療費制度(精神通院医療)がご利用になれます。