

プログラム紹介

数あるプログラムの中から、一部ご紹介します。

CBGT

集団で行う認知行動療法のプログラムです。ストレスになる考え方や、悪循環になる行動のクセを見つけて、新しい考え方や対処を習得していきます。うつや不安への対処方法を身に付け、ストレス耐性を高めることが目的です。

自律訓練法

自律訓練法の習得を通じて、心身の状態やストレスに気付けるようになるセルフケアのプログラムです。リラックスした感覚を体験し、リラクゼーション法を身に付けることが目的です。

オフィスワーク

個別面談、自己課題に取り組むプログラムです。個人作業に取り組むことで集中力を養い、休職した要因の振り返りや、対処方法などを考えていきます。個別面談では、体調やリハビリ計画の確認、修正を行います。

キャリア

今までの職務能力や、キャリアの整理をして、自己理解を深めていきます。自分の得意なことを客観的に捉え、他者の意見も聞くことで、キャリアを再構築し、新しい価値観や働き方などを再発見していきます。

運動療法

運動やストレッチなどによる体力の維持増進、リフレッシュを図るプログラムです。健康増進に加えて、職場復帰に必要な体力を養っていきます。

access



電車・バスでご来院の方

- 水戸駅下車より大工町方面バスで南町2丁目下車

お車でご来院の方（国道50号経由）

- 水戸駅北口前、国道50号を大工町方面へ約3分
- 常陽銀行本店前、南町1丁目のスクランブル交差点を左折
- デイリーヤマザキの交差点を右折

料金について

午前午後の1日参加の方

自立支援医療制度(1割負担)利用で、約820円

午前のみ、午後をみの半日参加の方

自立支援医療制度(1割負担)利用で、約420円



医療法人 EPSYLON

MITO MENTAL CLINIC

水戸メンタルクリニック

〒310-0022

水戸市梅香 1-2-50 TEL 029-303-1155

デイセラピー
リワーク
プログラム



医療法人 EPSYLON

MITO MENTAL CLINIC

水戸メンタルクリニック

リワークプログラムとは

リワークプログラムとは、職場に類似した環境でリハビリを行い、職場復帰や再休職を予防することを目的とした復職支援プログラムです。



当院のリワークプログラムの特徴

① 自分の体調や問題に合わせたプログラム参加ができる

当院では月曜～土曜の週 6 日間リワークプログラムを実施しております。どのプログラムに参加するかは、体調や希望に合わせて決めることができます。個別面談も実施しており、その人に合ったリハビリ計画を立てられます。

② プログラムの数が多い

種類が豊富で、各プログラム担当者は、臨床心理士や看護師、作業療法士、精神保健福祉士などの専門スタッフが担当しております。

③ 職場との連携

職場復帰には、病状の十分な回復とともに、職場との連携が必要です。当院では職場との連携も積極的に行っており、職場復帰に向けた細かな調整が可能です。

④ 復帰後のフォロー

職場復帰後、半年以内は再発率が高いといわれております。そのため当院では、土曜日に復帰後フォローアッププログラムを実施しており、復帰後の支援にも力をいれております。

開始から復職までの流れ

主治医と相談

※ 他院通院中の方は、主治医からの紹介状をご用意いただき、当院の初診予約が必要です。

プレリワーク

参加の目安

午前午後のどちらか半日参加～1日参加が可能で、週に1～3日程度参加可能な方

① プレリワークオリエンテーションに参加

② スタッフとの面談

個別面談で参加プログラムを選定し、リハビリ計画を立てます。

③ リワークプログラムへの参加

参加期間や頻度は休職状況や治療内容によって異なりますが、週3日の全日参加を目標に参加頻度を上げていきます。また、定期的に個別面談を行い、リハビリ計画の修正や負荷の調整を行います。

④ リワーク移行に伴う面談

プレリワークを卒業してリワークプログラムに移行可能かを、主治医およびスタッフと相談します。



リワーク

参加の目安

午前午後の1日参加可能で、週に3日以上参加可能な方

① リワークオリエンテーションに参加

② スタッフとの面談

個別面談で参加プログラムを選定し、リハビリ計画を立てます。

③ リワークプログラムへの参加

参加期間や頻度は休職状況や治療内容によって異なりますが、週5日の全日参加を目標に参加頻度を上げていきます。また、定期的に個別面談を行い、リハビリ計画の修正や負荷の調整を行います。

④ スタッフと復職面談

参加状況を確認しながら、復職準備性（復職可能な状態であるか）の評価を行います。

⑤ 主治医と復職相談

④の情報を考慮しながら、主治医から復職判定をもらいます。他院に主治医がいる場合は、当院からの情報提供を行います。

⑥ 産業医と復職相談

主治医からの復職判定後に産業医と面談を行い、復職の最終判定をもらいます。

⑦ 復職

⑧ 復職後フォローアッププログラムに参加