

横浜市総合保健医療センター

リワークコース（気分障害）のご案内

3ヶ月のプログラムで自信を取り戻して、再スタート！

【見学の申し込み及びお問合せ】

電話（直通）045-475-0136（平日 8:45～17:30）

横浜市総合保健医療センター 精神科デイケア・リワークコース（気分障害）担当

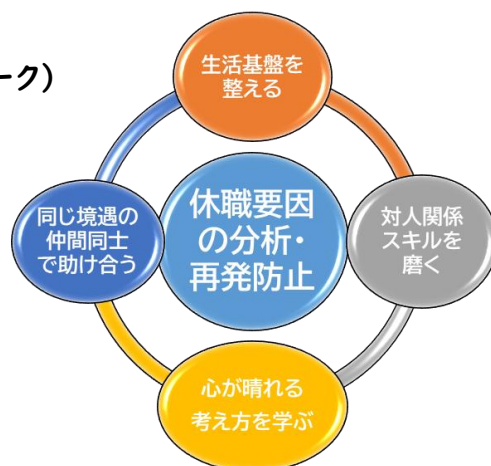
〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735（JR・横浜市営地下鉄「新横浜駅」徒歩約10分）



HPもご参照下さい

★横浜市総合保健医療センター リワークコース（気分障害）の特徴

- ・本プログラムは3ヶ月間です（偶数月からスタート）
- ・申し込みをしてから偶数月が来るまで準備性を整えるプログラムを受ける事ができます。（プレリワーク）
- ・3ヶ月間、同じメンバー（6名程度）で行うので皆で助け合いながら復職への道を歩めます。
- ・主治医を変えずにリワークプログラムを受けられます。
- ・医療、福祉の専門職によるリワークプログラムを受けることができます。



★ご利用の対象となる方について

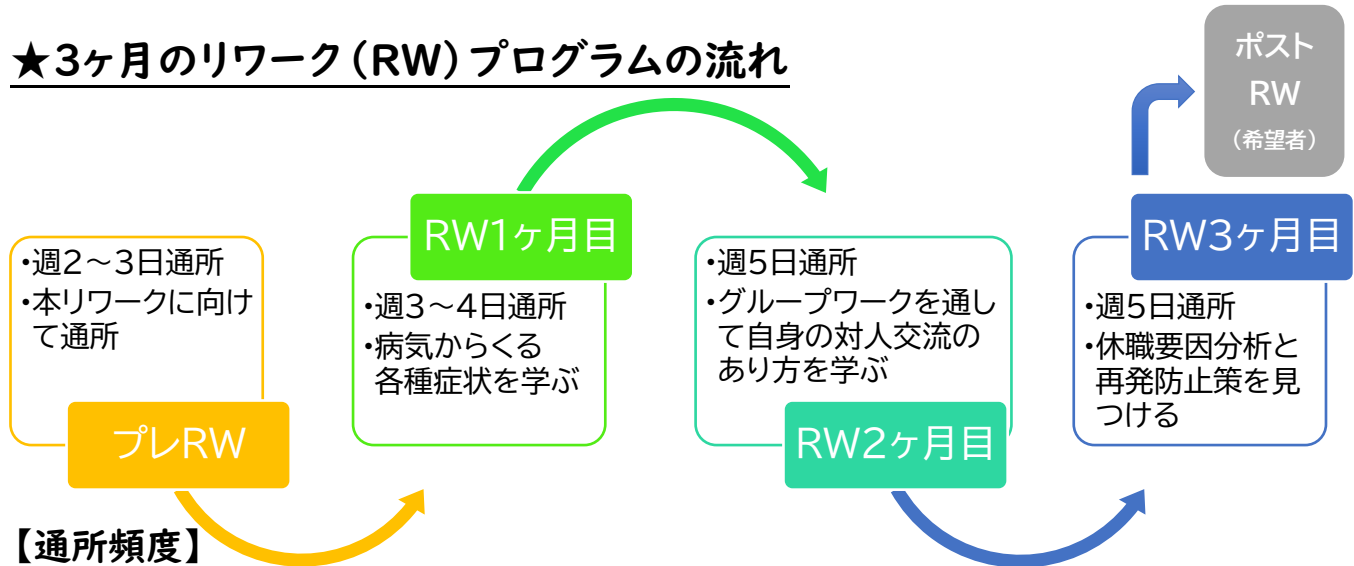
- ・うつ病・双極症Ⅱ型・うつ状態等で休職中であり、離職をしていない方
（診断名が、統合失調症圏や発達障害圏等の場合はリワークコース（一般）にて対応可能）
- ・元の職場に戻る意思がある方
（離職も視野に入れている方は、スタンダードコース（一般デイケア）にて通所しながら今後の方向性を模索する事も可能）
- ・主治医からデイケア利用についての指示がある方
- ・利用開始時から週3日《9:30～16:00》の通所が可能な方
（準備性を整える期間（プレリワーク）は週2～3日《9:30～16:00》）
- ・利用規約に同意していただける方

★費用

- ・保険診療にてプログラムを受けることができます。
- ・自立支援医療も利用できます。自立支援医療を利用した場合、1割負担で、かつ収入によって月額上限負担額が設定されます。
- ・利用料は1日830円、半日430円となります。（1割負担の場合）
- ・横浜市民の方は、通所する際の交通費が横浜市から助成されます。
- ・精神科ショートケア及びデイケアを算定している場合、同一日に行う他の精神科専門療法は、算定できません。通院日について主治医の先生と御相談下さい。

※自立支援医療を申請すると精神科の通院費や薬代も1割負担になるので、事前に申請する事をおすすめします（詳しくはお住いの市役所・区役所にご相談ください）

★3ヶ月のリワーク(RW)プログラムの流れ



【通所頻度】

RW1ヶ月目：前半2週間は週3日、後半2週間は週4日(9:30~16:00)

RW2ヶ月目/RW3ヶ月目：週5日(9:30~16:00)

※原則8割以上の出席が必要です。8割満たなかった場合は、利用中断となります。

【プログラム内容(一例)】

気分障害の方向け心理教育	うつ病(うつ状態)・双極性感情障害について学び、グループワークで理解を深める
集団認知行動療法(CBGT)	現実的で柔軟な考え方(認知)を持ち、気分の変動を軽減し、より適応的な行動を獲得するためにグループで取り組む
社会生活スキルトレーニング(SST)	仕事に関わるコミュニケーション能力を高め、考えや感情を適切にやり取り出来るようにする
グループワーク	1ヶ月間で成果物を作成・発表し、自身の作業面・対人面の特性・課題への理解を深め、対処法を検討する
自己分析	生活史・職業史を振り返り発表と講評を受け、休職要因の理解と対処法獲得を目指す
自己理解図作り	プログラムの総まとめとして、今まで学んだことを1つの図に表す

※リワークコース修了者の内、希望される方は復職が決まるまで通所を継続することができます。(ポストRW)

ポストRWでは産業医面談対策や、復職後に想定される問題への対処について学ぶことができます。

★見学後の基本的な手続きの流れ

①申し込み	見学後、1週間を目安にご連絡を下さい。
②書類準備	書類をご準備いただき、郵送またはご持参下さい。
③診察&面談	当センター医師の診察及びスタッフによる心理検査等を実施します。
④受入検討会議・結果連絡	書類内容・診察結果などを踏まえ受け入れ可能か決定します。
⑤通所開始	プレ・リワークを開始します。※1

かかりつけ医の紹介状が必要です。一般的に1~2週間かかりますので、お早めに依頼する事をおすすめします。

※1：プレ期間の様子によって、規定日数に達成していても、本リワークへの参加を見合わせる場合もあります。

またグループ療法として十分な人数が集まらなかった場合は、開始時期の延期もしくは「リワークコース(一般)」でのご案内をする場合もあります。