

## 復職支援リワークプログラム『SPICE』を利用した復職までのプロセス

### ① 『SPICE』に参加するまで

#### (1) 説明会申込⇒説明会（要予約）

『SPICE』についての詳細を説明する面談です。尚、施設の見学も兼ねています

申し込みフォーム⇒<http://terra-d.sakura.ne.jp/eap/postmail-utf-event/index.html>

#### (2) 受理面接（休職の経緯の確認および各種心理検査）

受付票に基いて、休職の経緯、リワーク参加への動機や意思等をスタッフがお聞きし確認していきます。これは今後プログラムを進めるに当たり、お一人おひとりに合わせた内容を考えていく事への大切な作業です。又、この時に、主治医の同意書等をお持ちいただきます。

#### (3) 心理検査

3種類の**心理検査を実施**します。現在の回復度を見る検査です。

#### (4) 判定会議⇒初回参加日程相談

心理検査や聞き取りした内容から、『SPICE』を受講されても大丈夫なまでに回復してらっしゃるかどうかを判定の後、コースや初回ご参加いただく日程を決めていきます。

生活リズムの改善を中心としたコース

#### ウォーミングアップコース

実施曜日	月	火	水	木	金	土	日
14:00~16:30	○	-	○	○	○	-	-

復職が近い段階にある方を対象にしたコース

#### ブラッシュアップコース

実施曜日	月	火	水	木	金	土	日
10:10~13:00	○	-	○	○	○	-	-

### ② 『SPICE』に参加し復職に向けて取組む（2ヶ月～半年）

#### (1) 参加初期

『SPICE』プログラムの開始です。**ご本人の回復度合いにあったプログラムから始まります。**

（月の半ばから参加される時は午後のプログラムから始まります。）この間に休みなく参加できたことを確認して、午前プログラム参加、一日参加へと移行していきます。

参加初期は、誰でも緊張するものです。特に「継続的に参加できるか?」「対人関係の不安」を感じられる方が多いです。『SPICE』では、スタッフがお一人おひとりに、プログラムの説明や生活相談などを実施しています。個別対応の場合もあれば、グループミーティングの形で実施する場合があります。又、『SPICE』での経験を積んだ先輩の参加者さんが、様々なルールを教え

てくれたりも多いです。ここから**コミュニケーション**がはじまります。

## (2) 参加中期

プログラムにも少しずつ慣れて、参加が少し楽しみになってくる時期です。参加者さんの様々な体験を聞き、自分も体験を参加者さんと共有する事で、「一人じゃない」という心強さを体験なさる方も多いです。しかし、コミュニケーションやストレス対応を学んでいくうちに、もしかすると自分がいたらなかった点に気付くこともあるかもしれません。『SPICE』は基本的に、未来に向かって自分を調節する方法や、様々な仕事と向かい合う考え方などを知る事により、今後の人生を充実させ、ストレスを減らすような価値観を身につけるプログラムです。メンバーやスタッフと共に、辛かった経験を足掛かりとして、自分の成長や復職後の継続勤務につなげていきましょう。この時期、復職の基本である「生活リズムを整える事」ができてきたころ、職場との話し合いが始まる事も多いです。職場との話し合いはスタッフのサポートを受けたり、時には、職場とリワークが連携をとりながら、参加者さんにとって無理のない形での復職を目指していきます。

## (3) 「SPICE」の修了、職場と「SPICE」との併用、そして復職へ

参加時当初『SPICE』に居たメンバーが復職していくのをモデルとしながら見送り、いよいよご自身の復職の時期となります。復職を控えたこの段階では、職場の方と復職に関して話し合える関係性を持っていることが必要です。慣れるため段階的に出勤時間等を増やしていく試し出勤のある職場や、有休を利用して慣らし出勤をする職場等、多くの参加者さんが職場の理解をもらいながら本格的な復職を目指されます。しかし、最後まで復職への不安が消えることはないでしょう。復職を前にしたこの時期には、これまでの「SPICE」での取り組みがをベースに、一人ひとりにあった**クライシスプラン**を作ります。**クライシスプラン**は「SPICE」を卒業し復職する事で起きてくるだろう疲れや体調の変化に応じて、そんな時自分はどうするか？という具体策をプランしておく事です。この作業をする事により、「大丈夫！」と自信をもって復職に向かっていただくことができます。

ウォーミングアップコース

プログラムは変更になることがあります

グループ カリ キュ ラム	アートアクティビティ	音楽・絵画・映画鑑賞・創作活動を通じた気分の改善・活性化
	ストレスマネジメント	ストレスとの付き合い方を学び、クライシスプランを作成
	アサーショントレーニング	自分の気持ちや考えを上手く表現するためのコミュニケーション・トレーニング
	コミュニケーションワーク	職場内での効果的なコミュニケーションスキルを身につけることを目指す
	グループミーティング	心理教育（病気への理解を深める）を目的とした話し合いと助言
	リラクゼーション	リラクセス法（呼吸法・筋弛緩法・瞑想・ストレッチ）の実践
	ボディワーク	ストレッチなど、主体的に身体を動かすことで、様々な発見を
個別 カリ キュ ラム	ワークエクササイズ	現在の集中力・注意力などを確認しながら、作業の段階的な回復訓練
	個別相談	ワークエクササイズの課題設定、復職調整についてのご相談
	生活習慣チェック	勤務を前提とした過ごし方のための生活習慣改善

グループ カリ キュ ラム	アートアクティビティ	音楽・絵画・映画鑑賞・創作活動を通じた気分の改善・活性化
	ストレスマネジメント	ストレスとの付き合い方を学び、クライシスプランを作成
	アサーショントレーニング	自分の気持ちや考えをうまく表現するためのコミュニケーショントレーニング
	コミュニケーションワーク	職場内での効果的なコミュニケーションスキルを身につけることを目指す
	グループミーティング	心理教育（病気への理解を深める）を目的とした話し合いと助言
	リラクゼーション	リラクセス法（呼吸法・筋弛緩法・瞑想・ストレッチ）の実践
	ボディワーク	ストレッチなど、主体的に身体を動かすことで、様々な発見を
	作業療法	作業遂行時の特徴を把握、臨機応変な対応や協調性を高めることを目指す
	ヘルスマネジメント	心身を維持するための睡眠・食事・運動に関する講座。心身の健康を整え、生活習慣のセルフコントロールを目指す
	認知行動療法	ストレスや問題を受け止め、自分が求める生き方にあった対処の方法を目指す
	ワーク&ライフセミナー	各ライフステージの課題やサクセスフルエイジングなどを通じて、今後の人生について考える
	キャリアセミナー	キャリアコンサルタントによる講座。自分にあった今後の働き方を考える
	復職Q&A	休職中の過ごし方や復職に向けての疑問を専門スタッフや参加者の助言を通じて理解を深めることを目指す
個別	ワークエクササイズ	現在の集中力・注意力などを確認しながら、作業の段階的な回復訓練
	個別相談	ワークエクササイズの課題設定、復職調整についてのご相談
	生活習慣チェック	勤務を前提とした過ごし方のための生活習慣改善

### ③ 復職後の再発予防 ～フォローアップ面談の活用～

→復職後にこそ、悩みや困難が発生するでしょう。リワーク・プログラム『SPICE』では、修了されたメンバーの再発予防を、復職後も支援します。

復職後の再発予防のために、ご都合の良い時間にどこからでも利用いただけるよう ZOOM システムを使用する（音声だけでも可）**フォローアップ面談**をご用意しています。この面談をご利用いただくことにより『SPICE』を卒業された方の多くが、再休職を予防できています。又、かつての参加者さんやスタッフ、講師の先生方を交えて、職場での経験や悩みをディスカッションする同窓会の再開も予定しています。同じような気持ちで居る事で自分だけではないと思えたり、先生方からは、思いもよらないような解決策を提示していただけることもあります。

まずは説明会  
にご参加く  
ださい

SPICE プログラムの詳しい内容や、対象となる方についての説明会を開催しています。まずはご予約の上、お気軽にご参加ください。

お申し込みはこちらから

☎06-6940-6977

QR コード



開所日 月・水・木・金 9:45～17:30