

リワークプログラム『SPICE』の参加から復職までの流れ

① リワークプログラム『SPICE』に参加するまで

(1) 説明会申込み⇒説明会（要予約）

『SPICE』についての詳細を説明する面談です。尚、施設の見学を兼ねています。随時、申し込みフォームまたは、お電話にてお申込みください。

SPICE 説明会は月・水・木・金の 14:00 からです。

(所要時間 1 時間程度)。

(2) インテーク面接（休職の経緯の確認）

説明会や体験会を受けられた方で「SPICE」への参加を希望される方は、インテーク面接を受けていただきます（要予約）。インテーク面接では、休職の経緯や生活のリズム、服薬の有無、参加意欲などをスタッフが聞きし確認していきます。これを元に、今後プログラムの進め方を提案させていただきます。この時に説明会でお渡しいたします 主治医の同意書（SPICE への参加が可能かどうかの同意書です）の提出をお願いしています。

(3) 心理検査

インテークと同じ日に、現在の回復度をはかるための **心理検査を実施** します。所要時間について、(2) と (3) でおよそ 2 時間半 のお時間をいただきます。

(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いるかどうかを判定します。

(5) 時間・プログラムについて

	月	火	水	木	金	土	日
時間 10:10～13:00 ※希望者は14:00～16:30も利用可	●	—	●	●	●	—	—

☆特徴

- ・出勤を想定した対面でのリワークプログラム
- ・関西福祉科学大学 EAP 研究所に週 4 回通所し、約 3 時間再発予防のためのプログラムに参加

- ・ 午後はより負荷をかけるための自主作業のスペースとして、1日利用も可能。

通所型リワークプログラムのカリキュラム

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 ド 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
	マインドフルネス	心を今この瞬間に向け、何かあっても動じない心のあり方をめざす瞑想エクササイズ
	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

☆料金（1日毎のお支払い）

通常利用：半日 750 円（税込）、1日 1250 円（税込）

玉手山学園への寄付利用：1000 円寄付いただきますと、初回より下記の料金でご参加できます
半日 600 円（税込）、1日 1000 円（税込）

② リワークプログラム『SPICE』に参加（2ヶ月～8か月程度）

(1) プログラム参加初期（1か月～2か月）

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合ったプログラムの説明等を実施しています。集団リワークですので、他の参加者の方とのコミュニケーションを経験することにより、対人関係のリハビリテーションにもなります。

(2) プログラム参加中期

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。他の参加者の様々な体験を聞き、自分も共有する事で、「一人じゃない」という心強さを体験される方も多いです。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、参加者の方にとって無理のない形での復職を目指していきます。また復職後に向けて、午前と午後の両方のプログラムに参加していただくことも可能です。

(3) プログラム参加後期から修了、職場復帰へ

他の参加者の方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。職場の方や産業保健スタッフとの面談等を経て、復帰時期などが決まります。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、復帰に向けてのプロセスや判断は職場によって様々です。しかしながら、どのような形での職場復帰でも、恐らく最後まで不安が消えることはありません。復職を前にしたこの時期には、これまでのリワークでの取組みをベースに、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**はリワーク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。

③ 復職後の再発予防

→復職後にこそ、悩みや困難が発生するでしょう。復職支援プログラム『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。

「SPICE」では、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、卒業された参加者やスタッフ、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 プログラムの詳細な内容や、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