

## 事例

※特定の個人ではありません。

Aさん 45歳・男性

大手建設会社、営業担当の課長

ある日、突然に出勤ができなくなってしまった。「辛い、億劫、会社を辞めたい、寝つけない、眠りが浅い」。その前の数ヶ月が、超多忙で、深夜残業も多かった。

### 治療開始

休養と服薬で、ひどい辛さはとれた。しかし、疲れやすさが残り、億劫で何もしたくない。昼間は自宅に引きこもり、生活リズムが乱ががち。たまに外出しても、会社がある駅の方には足が向かない。一進一退で半年経過。

### ショートケア 参加

ショートケアに参加し、朝早く起きるようになったことで、生活リズムが整う。同じように復職を目指している人たちと交わって、頑張る気持ちになれた。

### リワーク カウンセリング

リワークカウンセリングで、仕事上のわだかまり、復職への不安を話せて、気持ちが楽になった。

### 開始から 3ヶ月経過

ショートケア、リワークカウンセリング開始から3ヶ月で復職しても大丈夫と思えるようになった。

産業医や上司と面接。短時間勤務から始め、1ヶ月後に通常勤務とすることになった。復職直前や復職後しばらくは、自信がくなったり、上司の一言で不安定になることがあった。一人で抱えず、カウンセラーや主治医に相談して乗り切った。

通常勤務を始めて3ヶ月。以前と同じように働けている。うつ病の再発防止のために服薬はまだ継続している。



## 代々木の森相談センターのご紹介

「代々木の森相談センター」は、代々木の森診療所と同じビルの9Fでカウンセリングを行っています。

厚生労働省所管の労働者健康福祉機構から「登録相談機関」として認定されています。休職中の方の復職だけでなく、働いている方や就職活動中の方のメンタルヘルスに積極的に取り組んでいます。

## 代々木の森診療所 代々木の森相談センター

〒151-0053

東京都渋谷区代々木1-55-10 学園ビル8F・9F

月～金曜日 9:00～19:00／土曜日 9:00～17:00

TEL 03-3320-0731

URL <http://www.yoyoginomori.jp/>



# 代々木の森 リワーク プログラム

1年以上休職している方  
何度も休職を繰り返している方  
復職をあきらめかけている方  
利用をお薦めします。

### 3点セットのプログラムです

- ①診察の工夫
- ②ショートケア
- ③リワークカウンセリング

「診察だけ」より復職成功率が上がります

# 代々木の森 リワーク プログラム

## 3点セットのプログラム

1

### 診療

薬物療法や精神療法で  
うつ症状の改善

1年以上休職している方  
何度も休職を繰り返している方  
復職をあきらめかけている方のためのプログラム



2

### ショートケア

小グループで行う  
復職に向けた心身の訓練

うつ症状、不安症状の軽減  
睡眠の改善  
意欲、集中力と持続力の回復  
疲れやすさの改善

3

### リワーク・ カウンセリング

復職に向け  
気持ちの整理や  
職場との調整

朝“定時に参加”することで生活リズムが整い、体力・気力の回復が促されます。同じ復職を目指す者同士で励まし合い、元気をもらえます。

復職の前後は不安が強くなります。  
一緒に考えて不安を軽減します。  
職場の上司、産業医などと連絡し、職場復帰の調整もお手伝いします。

どなたでも抵抗なく  
参加できます。  
参加すれば、きっと  
元気が戻ります。

## 代々木の森リワークプログラムに 参加するには

### ●対象

「長引いているうつ病の人」が対象ですが、  
うつ病に近い病気の人も参加可能です。

### ●参加手続

簡単です。受付や担当医にお申し出ください。

### ●ガイダンス

受付がご説明します。

### ●プログラム開始

お待たせしません。

## 代々木の森リワークプログラムに 参加した場合の費用

●ショートケア参加費は毎回1,100円(自立支援医療の方は370円)です。

●リワークカウンセリングは、1コマ(30分)  
3,500円(税込)です。※健康保険は使えません。

●1回2コマ(1時間)が必要と思われる場合は、  
ご相談ください。