

# 慈友クリニック

## 復職デイケア *Life* のご案内

### ご案内



作業療法士 横田 維



臨床心理士 山口 栄

慈友クリニック復職デイケア Life は、2009年9月にオープンいたしました。ご存知のように、現在うつ病は大きな社会問題として取り上げられており、とりわけ職場復帰に向けたリハビリテーション施設のニーズは高まりを見せております。当デイケアでは、うつ病や適応障害などで休職している方を対象とし、職場復帰の支援と復職後の再発予防を目指しています。

休息の段階を終え体力が回復し、生活リズムが整うまでに回復した方にとって、スムーズに復職するためにはセルフモニタリングとストレスコーピングが大変重要であります。

セルフモニタリングとはご自身の心身の状況を客観的に把握することを言います。過度なストレスにさらされ、業務を抱え込んでいた方は、往々にして心身が出すストレスのサインを見過ごしています。そういったサインを見過ごすことなく正確に捉えることがとても大切です。

ストレスコーピングとはストレスを的確に判断し適切な対処法をとることです。ストレスを無視する、軽視する方は、ストレスに上手に対処することも苦手です。ストレスを認識したとしても、ご自分に合った対処法を持っていないということが多いのです。ご自分に合ったストレスへの対処法をなるべく多く身につける必要があるといえます。

以上を踏まえて当デイケアでは、セルフモニタリング・ストレスコーピングをリハビリの2本柱として、集団認知行動療法、心理教育、作業療法などを実践しております。自分の考え方の癖やそれに基づく行動の特徴に気付くこと、今までの生活スタイルを振り返ること、アサーティブなコミュニケーション法を知ること、リラクゼーションを実践し体験すること、ストレスへの対処法を獲得することを目的としてプログラムを構成しています。

当デイケア参加を通じて、一人でも多くの方が復職するだけでなく、復職に備える段階で新たな気づきを得ていただくことができれば幸いです。

