

# うつ病復職支援 ルポゼ



## 目次

1. ルポゼの目的	1
2. ルポゼの対象	2
3. 利用期間と終了者の転機	2
1) 利用期間    2) 終了者の転機    3) 復職までの流れ	
4. 内容	4
1) 開所日・時間    2) 一日の流れ	
3) スケジュールの参考例    4) プログラムの概要	
5. 利用の流れ	6
6. 利用料	6
7. スタッフ紹介	6
8. 利用者さまの声	7

### “ルポゼ”が目指すもの



理事長：田尾

Reposeとは、“休息や静けさ、平穩、のどかさ”のことです。フランス語（Reposer）では、“休息させる、気分を爽やかにする”という意味です。

ルポゼでは、ご自身の力を十分に発揮していただき、再び社会とのつながりを取り戻せるよう支援することを心がけています。

# 1. ルポゼの目的

ルポゼは、うつ病専門の職場復帰支援（リワーク）・就労支援を目的としています。

うつ病のため休職・離職中で、復職や就労を目指している方を対象として、それぞれの目標に至るまでの計画を共に考え、プログラム等を通じて回復・再発予防を目指していきます。また、その過程での様々な相談に、個別の担当スタッフが応じていきます。

## <主な目的>

- ・ 気力や体力の回復を目指し、通勤への生活リズムを再建する。
  - ・ 集中力、作業能率、就労意欲、コミュニケーション力等を高める。
  - ・ 性格特性、病気の理解を深めて、再発予防と対処技能を向上する。
- \* 自己効力感や楽しみ、生きがいを感じられるゆとりを生み出す。

## <ルポゼの特徴>

ポイント1：受入れや開始時期に制限を設けず、速やかに利用可能！

ポイント2：かかりつけの医療機関を代える必要がない！

ポイント3：充実したプログラムと柔軟な個別支援体制！

ポイント4：様々な社会資源や制度を活かしたサポート！

ポイント5：離職者の就職活動・再就職支援も実施！

ご本人が利用を希望しても、「週5日間、通える気力・体力が備わってから」と提示されたり、待機期間がある支援機関も少なくありません。ルポゼでは、速やかに利用を開始し、ご本人のペース・頻度から進めることができます！

また、主治医の変更は、ご本人の負担になることもあります。ルポゼでは、これまでの支援体制に、私達の復職支援を補強する形で取り組んでいます。そして、職場に復職プログラムがある場合には、それを補完する形で支援を提供する、自分に合った就労を模索するなど、利用者や職場環境・社会などに柔軟に対応してサポートしていきます。

## 2. ルポゼの対象

- ① うつ病の診断を受けている方
- ② 会社を休職中の方，離職して求職中の方

\* 離職中の場合、離職期間は2年程度を目安としています。

## 3. 利用期間と終了者の転機

### 1) 利用期間の目安

目安：3～10カ月

平均期間：7ヶ月（最長で2年間まで利用可能）

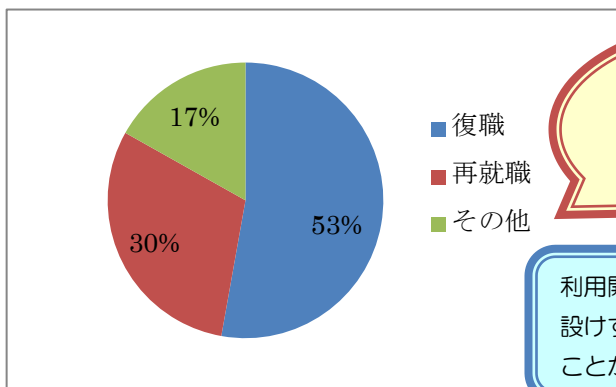
\*あくまで、利用者個人のペース・ご希望に沿って、ご利用の期間や日数を考えていきます。



### 2) 終了者の転機 [総数89名]

\*平成26年11月20日現在

- ①復職：52.8% (47名)，
- ②再就職：30.3% (27名)



**8割以上が  
就労復帰！**

利用開始時に、制約をできる限り  
設けず、上記の実績を残している  
ことが当事業所の自負です！

### 3) 復職までの流れ

#### ① 導入期

通院治療で症状安定を図りながら、ルポゼの利用を開始します。導入期では、生活リズムの安定を図ること、ルポゼの環境に慣れていただくことが当面の目標となります。利用回数は、週3日半日から週5日丸一日まで、個人々の状況によりスタートすることができます。

#### ② 回復期

支援者や仲間との関わりにより、今の自分や病気を受け入れることが進みます。そして、気持ちが楽になり、社会や就労に対して意欲が湧いてくるようになります。また、ここでは、様々なプログラムを通して、症状管理、社会生活や就労に必要な様々な能力の向上を図ります。

#### ③ 復職準備期・調整期

休職中の利用者は、職場との調整を行いながら、リハビリ出勤など具体的な復帰プランを実施し、着実な職場復帰を目指します。また再就職を目指す利用者は、ルポゼを基点にして就職活動を行ったり、他の関係機関との連携により就職活動を行っていくことになります。

### 【ルポゼでのリワーク支援の経過】

利用開始		利用目安期間 [ 3~6ヶ月 ] * 平均7ヶ月で最長2年			終了
	導入期	回復期	復職準備・調整期		
状態	①症状も波があり不安定。 ・抑うつ、倦怠感、睡眠障害、 活動の乱れetc。 ②就労に対する焦燥感やプレッシャーが強い。	気分や生活リズムが安定してくる。仲間との出会いにより気持ちにゆとりが生じる、意欲が高まる。	安定する一方で、仕事との兼ね合いでストレス等が高まり調子を崩すリスクが生じる。		
目的	ルポゼに慣れていただく。 生活リズムを整え通所できるようになる。	自身の調子の波をコントロールする術を身につける。 安定した通所及び活動を通し、全体の底上げを図る。	主治医、職場とも調整しながら、復帰のプランを明確にしていく。		
取り組み	コンディションに合せながら、通所する回数を増やしていく。 生活リズムをつくる。	一つ一つのプログラムを目的を持ち取り組む。症状や対処法、自身の特性を学ぶ。集中力、体力、持続力、作業能力、コミュニケーション能力などを高める。	リハビリ出勤や職場と業務量等の調整を行う。		

### 【様々な関係者との連携】

職場復帰後に、OBとして参加する、相談に応じることもあり。

医療機関	症状の安定を図る。経過観察等の情報共有、処方調整の相談。	再発予防のスキルを高める。活動性を高める。	主治医の判断と職場・産業医の判断のすりあわせを行う。
家族	家族に疾病理解を深めていただき、協力体制を強化する。	家庭機能や役割の再編、と今後の就労の在り方を模索。	再発予防に留意しながらサポートしていく。
職場	職場の考える復帰のビジョンを踏まえ、支援の見直しを図る。	活動状況等の情報共有を行い、復帰に向けた見直し作り。	リハビリ出勤や就職活動等、職場との就労に向けた調整。
関係機関	療養およびリハビリテーションに専念できるよう調整する。	就労支援、付随する問題に対して連携して解決に取り組む。	復職、再雇用など必要に応じた連携をとる。

## 4. 内容

### 1) 開所日・時間

- ・月曜日～金曜日
- ・午前9時から 15時30分
- ・年末年始、祝祭日は閉所



### 2) 一日の流れ

9:30	チェックイン	午前
9:50 ～12:00	プログラム	
12:00	昼休み	昼
13:00	チェックイン	午後
13:15 ～15:10	プログラム	
15:15	片付け	午後
15:30	チェックアウト	

\* 午前や午後のおみの参加も選択可能です。

### 3) スケジュールの参考例

\* 月や週によって異なります。





	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	キャリアデザイン/リワークティ スカッション	アサーション	集団認知 行動療法 (CBGT)	こころの スキルアップ トレーニング	対人関係療法
午後	ヨガ	散歩	SST (社会生活 技能訓練)	料理	動作法

\* ご本人の希望により、プログラムを選ぶことができます。

\* 担当スタッフとの面談を随時行い、一人一人に合わせた計画を立てます。

## 4) プログラムの概要

復職には、薬物療法や心理療法による病気の回復・安定だけでなく、ストレスへの対処法・再発予防，集中力や作業能力の回復，対人コミュニケーションのスキルアップなど様々な面から取り組む必要があります。

プログラム	内容 
ディスカッション プレゼンテーション	テーマを決めて話し合いをしたり、他者の前で各自発表をします。
軽スポーツ	ヨガ・太極拳・卓球・散歩など
レクリエーション	DVD鑑賞・手工芸・パズル・料理・外出など
集団心理療法	エンカウンターグループ・フォーカシング カラーージュ・描画・アサーション・風景構成法 対人関係療法・動作法など
社会生活技能訓練 (SST) 	小人数のグループで参加者同士が支え合いながら、日常生活や職場環境の中で苦手とするコミュニケーションについて、実際にロールプレイを行いながら学習していきます。
認知行動療法 (CBT) 	自分の考え方のくせや、行動パターンに気づき、より良い対処行動を身につけていきます。 誰でも参加できる「こころのスキルアップトレーニング」と復職や就職を間近に控えた方々がご自身の課題に取り組む「集団認知行動療法(CBGT)」があります。
元気回復行動プラン (WRAP)	自分自身の“元気”を保つための方法をグループ全員で考えながら、各自の行動プランを立てていきます。
個人ワーク 	自分の目標に向けて、ご自身のペースで進めます。 希望により、パソコンを用いることができます。

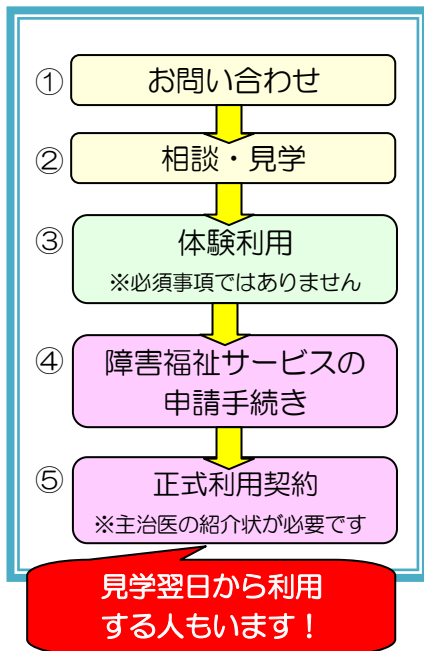
## 5. 利用の流れ

まずは気軽にルポゼまでご連絡下さい。見学日時を調整します。

利用希望の方は、右記にある手続きをして頂きます。

ルポゼは、障害者総合支援法に基づく指定障害福祉サービス事業所「シンフォニー」のプログラムとして運営されている、就労移行支援の事業です。

ご利用頂くには、指定相談支援事業所によるサービス等利用計画の作成を受け、お住まいの市区町村の障害福祉サービス受給者証を取得して頂きます。申請した翌日から利用可能となります。



## 6. 利用料

①利用料：一日約 850 円 [法定費用額の1割分]

所得に応じて、1ヶ月の利用料に上限があります。

非課税世帯は0円、多くの方が月額 9,300 円の上限で収まっています。

②支払方法：一か月ごとにお支払い頂きます。

詳細はお問い合わせ下さい。

## 7. スタッフ紹介

シンフォニー 施設長 精神保健福祉士 長門大介  
臨床心理士 数名 / 精神保健福祉士 数名 など



単にもとの自分自身に戻るだけでない、  
ここでしか得られないものがあるかもしれ  
ません。あなた自身の「リカバリー」を、  
スタッフ一同でサポートします。

(施設長 長門)



## 8. 利用者さまの声



男性  
(40代)  
再就職

私が再就職できたのはスタッフの方々とルボゼで出会った仲間のおかげです。就職活動の悩みや不安を一緒に考えてもらい、仕事を始めてからも連絡を取り合い、背中を押してもらったり、喜びを共有したり。他では決して出会うことはなかった仲間と病気を克服した経験は、大きな財産であり、今の自分をしなやかに、したたかにしてくれていると感じています。

ルボゼでは長いようで短い貴重な時間を過ごさせてくださいました。プログラムと面談を受け自分と向き合う事が出来、助け合える仲間がいる。そんな日々の中、少しずつ回復していくのが手に取るように分かりました。自分だけではない、同じような悩みを持つ人達と話し合う。一人では絶対気付かない事が沢山ありました。この「一人ではない」という事が、再就職をした今の私の自信にもなり支えにもなっています。



女性  
(30代)  
再就職

私にとっては3度目の鬱でした。上司に、また再発するのではと疑問が呈された中、ルボゼを紹介されました。1人では気づけなかったことも多く、認知行動療法、心理教育、WRAP（元気回復行動プラン）等、今後プラスになることも学びました。

1人で立ち上がるのは大変です。

もし苦しんでいる方は、体験でもいいので一度来てみることをおすすめします。私は復職後半年を迎えています。前は半年で再発しましたが、現在は通常の業務を平穏な気持ちでこなしています。



男性  
(40代)  
復職

ルボゼ通所には、たくさんの不安がありました。通所に約1時間はかかること。そして、家事手伝いという名目で自宅に閉じ籠っていた期間が長かったこと等・・・。

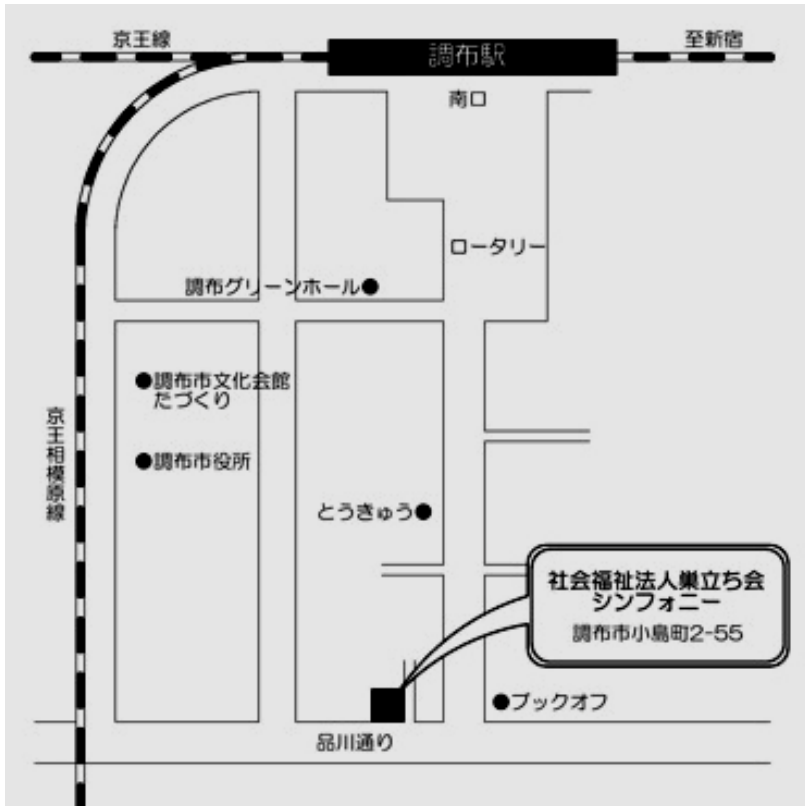
ルボゼには、専門のスタッフさんがいらっしゃるので、自分に合ったプログラム、目標を一緒に立て、少しずつステップアップしていきます。私は1年以内に社会復帰をしたい思いが有り、約10か月で再就職をする事ができました。その会社で、働き始めて1年が過ぎようとしています。何事も、あきらめずにコツコツと積み上げていく事の大切さも学びました。




女性  
(50代)  
再就職



調布駅南口より 徒歩5分



社会福祉法人 巢立ち会 シンフォニー  
ルポゼ 

〒182-0026

東京都調布市小島町 2-55-4

TEL

042-488-4436

FAX

042-444-3525

E-Mail

[repose@sudachikai.eco.to](mailto:repose@sudachikai.eco.to)

<http://sudachikai.eco.to/repose/>