



## リハビリ

—成長するチカラ—

うつは脳の神経伝達が上手く機能しなくなる病気。もちろん作業能力や集中力の低下は避けられない。BowLの復職トレーニングではエクセルやワードなどのPC講座を通して、業務遂行に役立つスキルの獲得を目指しつつ、仕事に必要な作業能力と集中力の回復を図っていく。



## リビルディング

—再構築するチカラ—

回復過程の中で必要なことは、考える行為。特に「自己理解」が重要。自身の特性や思考のパターンなど、これまで培ってきたものを整理し、再構築していくことが、再発防止に有効的である。ここで重要なのは「原因探し」ではなく「今後どうしていきたいか」という視点をもてるのだ。

BowLフィロソフィー  
**All for empowerment**

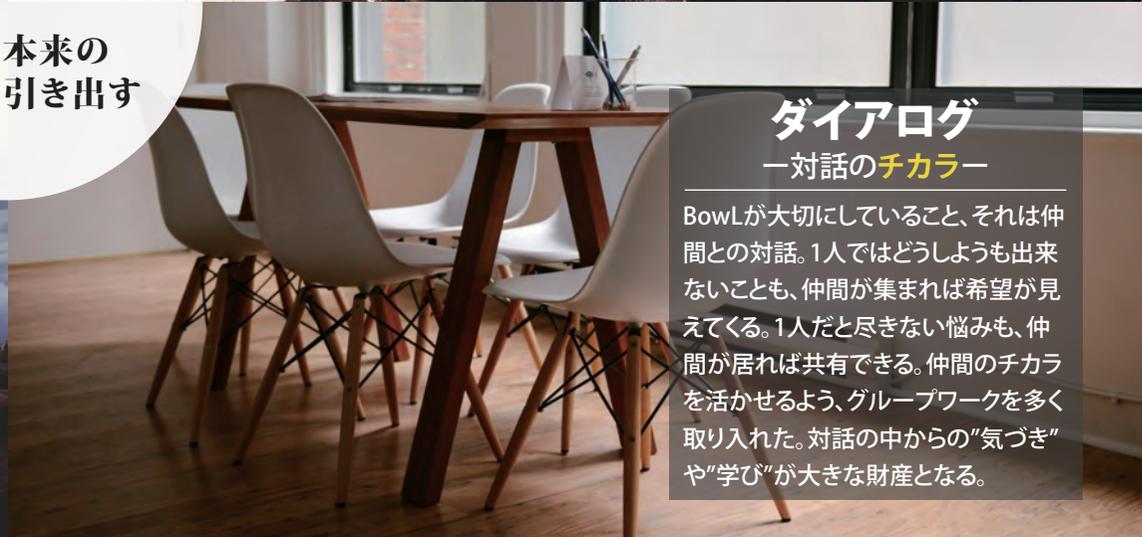
あなた本来のチカラを引き出す



## リラックス

—自然治癒のチカラ—

うつ状態は、交感神経が優位な状態になる。カラダは常に興奮状態でエネルギーが消耗される。そんなとき、まずは五感に働きかけてみる。特にヨガやアロマなど直接カラダに作用するプログラムは効果的だ。副交感神経に働きかけることでリラックスでき、本来カラダが持つ自然治癒力を呼び覚ます。



## ダイアログ

—対話のチカラ—

BowLが大切にしていること、それは仲間との対話。1人ではどうしても出来ないことも、仲間が集まれば希望が見えてくる。1人だと尽きない悩みも、仲間が居れば共有できる。仲間のチカラを活かせるよう、グループワークを多く取り入れた。対話の中からの“気づき”や“学び”が大きな財産となる。

## 復職までの5ステップ

### 服薬と十分な静養

休職直後は、十分な静養が必要です。初期治療(服薬・静養)が効いてくれば睡眠障害が改善され、しだいに日中活動ができるようになります。

### 家の外に出てみる

日中、横にならず過ごせるようになってきたら、少しずつ外出してみましょう。この時期からBowLのようなリワーク施設を活用して週5日の通所を目指します。

### ジブンの再構築

自己理解やコミュニケーションに重点を置き、職場を想定したトレーニングを受講します。再発防止に向け、ジブンの再構築の時期と言っても良いでしょう。

### 職場環境への適応

リハビリ出勤開始。時短勤務で職場へ出勤し、午後はBowLへ通所。このように段階的に職場へ環境移行します。人事・保健師と連携し個別に復職プランを策定します。

### アフターフォロー

リワークの最終目標は再発防止です。完全復職後は、土曜日開講の「Bスクール」にて認知行動療法を受講して頂き、働き続けるためのサポートを受けられます。

自宅療養

生活安定

復職準備

リハビリ

完全復職

自宅

リワーク

職場

## 1日の流れ

- 8:00 オープン ● — 入社時間をイメージした通所が可能です。自習として活用。
- 9:15 朝礼 ● — 申し送り、スピーチをします。終了後はチャットのチェック。
- 10:00 プログラム ● — 午前のプログラムはヨガ・アロマ等、自律神経に働きかける講座をご用意。活動性の向上を目指します。
- 11:30 ランチ ● — 休養やコミュニケーション等、ご自分のペースで過ごします。
- 13:00 プログラム ● — 午後のプログラムは、対人関係や自己理解に重点をおいたグループワークを積極的に取り入れています。
- 14:45 掃除タイム ● — 全員で清掃をして、1日を締めくくります。
- 15:00 終礼 ● — 終礼後は17時までフリータイムを過ごすことができます。
- 17:00 クローズ ●