

# アルコールリワークのご案内

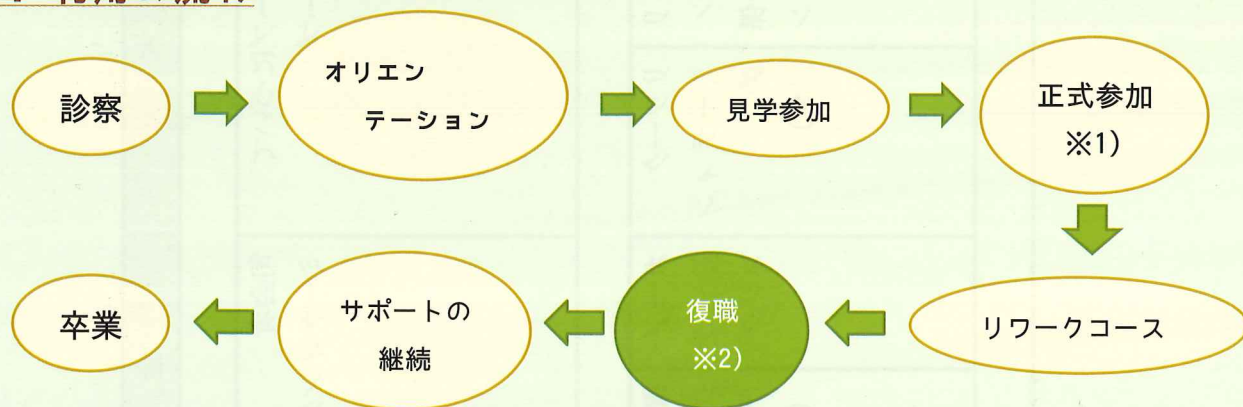
(H28年5月1日よりスタート)

アルコールリワークは、お酒の問題で休職中の方への職場復帰支援（リワーク）プログラムです。

## 1. プログラムの内容

- ① まずはお酒の問題を振り返りアルコール依存症の回復に向けての治療に取り組みます。断酒を最優先に飲まない時間を作り、断酒するために生活や行動を変えていきます。アルコールセミナーやミーティングを中心に参加していただきます。
- ② 職場復帰に向けて、生活リズムを構築します（定時に家を出て、昼間集中して活動したり、集団の中でコミュニケーションを持つなど）
- ③ 断酒が安定したら、再発予防のためのプログラム（ストレス対処、考え方・働き方のくせの見直し等）に取り組みます。
- ④ 職場復帰に向けて、リワークミーティングで、同じ復職を目指す仲間との情報交換をしながら、職場復帰のプロセスを進めていく支援をします。

## 2. 利用の流れ



※1) 断酒の安定をはかる初期のプログラムの後にリワークコースへ移ります。

※2) 復職後もしばらくは週1回のデイケアを利用することになります。

\*利用期間については、断酒の安定状況と休職期間を考慮し相談しながら決めていきます。

\*外部主治医でも利用できます。

スケジュール

	月	火	水	木	金	土			
9:30～ 準備・体操									
午前 プログラム 10:30～	一週間のふり返り ミーティング	認知行動療法	スモール ミーティ ング	時事リー ディング (※)	自助グループについて 知るグループ	司会者 ミーティング	テーマ ミーティング		
昼食時間・個別相談・学習時間・休憩									
午後 プログラム 13:30～	気功	しらふの 生き方を 考えるグ ループ	生活について考える グループ	セミナー	集団レクリ エーション (対人関係 トレーニング)	リワーク ミーティン グ (★)	カード ミーテ ィング	園芸 プログ ラム (※)	書籍やDVDを 使ったミーテ ィング 自助グループ のメッセージ
15:00～ クールダウン (☆)									

※→復職2ヶ月前からスタートします。

★→1ヶ月以上の断酒が安定してからスタートします。

☆→診察や個別相談を適宜行っていきます。