

# 就労・復職（リワーク）プログラム

## ご案内



### 『自分らしく働くを応援します』

当院のデイケアでは、就労希望の方、休職中の方をサポートするプログラムをご用意しています。

このような方におすすめです



- ・ 就労、復職前に生活リズムを整えたい方
- ・ 一人だとやる気が起こらずボーとしてしまう方
- ・ 就労、復職前に自信を持ちたい方
- ・ 同じ境遇の人と集う場所が欲しい方
- ・ 再発、再休職の予防、対策について考えたい方
- ・ コミュニケーション能力を高めたい方

### 聞いてみる！

#### ワーク・講座

病気や薬に関する知識や理解を深める  
集中力を高める など



### 考えてみる！

#### ワーク・心理教育

自分の傾向や考え方を知る  
病気や仕事との付き合い方、対処法を考える  
仲間の意見を聞き、知見を広げる など



### やってみる！

#### ワーク・アクション

太極拳（ワーク推奨）、ワーク・脳トレ  
ワーク以外のプログラム（スポーツ、手工芸など）

身体（体力）と心（精神力）を整える  
楽しみながら仲間と体験を共有する  
体験しながら自分の傾向や考え方を振り返る  
ワーク・講座、心理教育で学んだことを実践する  
対処法を実践してみる など



### 話してみる！

#### 担当者との個別面談

回復の程度を確認する  
休職の要因、予防、対策を一緒に考える など



### 参加者の声



#### Aさん ワーク・講座に参加

医師から病気や薬に関する正しい知識が得られ、不要な悩みが減った。自分の病気について知ることができ、不安への対処や復職に向けての準備に活かすことができた。

#### Bさん ワーク・心理教育に参加

自分の心に対する考え方や対処法が学べてよかった。

同じ境遇の人の話を聞くことができ、辛いのは自分だけじゃないと気持ちが楽になった。

#### Cさん スポーツに参加

療養で凝り固まった身体をほぐし、体力が戻り、回復につながった。他のメンバーと話すきっかけとなり、コミュニケーションでも役立った。

スタッフと一緒に考え、サポートします。  
就労・復職後も相談先や集いの場としてご利用していただけます。