

利用までの流れ

まずは主治医に相談



見学と
オリエンテーション



正式参加



費用の一例<デイケア>

自立支援の方の場合、1割負担(おおよそ800円)
※自立支援医療をご利用の方は、自己負担上限額までとなります。

※費用や自立支援の上限金額につきましては、個人によって違いがあります。

リワーク・デイケア

復職支援プログラムのご案内



リワークデイケアとは

デイケアに通いながら生活リズムを整え、専用プログラムに取り組む事で、就職・復職の悩みを解消しませんか？

リワークデイケアでは疾患に関係なく働きたいと考えている方をサポートするプログラムです。



リワークデイケアでは16週（4か月間）を1つの目安として、スキルの獲得を進めていきます。

※あくまで目安で利用期間は変動があります。

ステップアップ例 Step up example



一週間のスケジュール例 One week schedule

	月	火	水	木	金
9:30	朝の出席・ウォーミングアップ				
10:00 ～ 11:30	喫茶 木工 陶芸 など	話し合いの会 図書館へGO 自主活動 など	喫茶 カラオケ 筋肉クラブ など	創作活動 ウォーキング リカバリーワーク など	DC行事 革細工 麻雀 など
11:45	昼食・昼休憩				
13:00 ～ 15:00	こころの スキルアップ トレーニング	音読 外出 など	ヨガ・フィット	お菓子教室 外出 DVD鑑賞 など	リハザップ
15:00	帰りの出席				

※赤色のプログラムはリワーク専用プログラムの為、最低限参加しましょう。

リワーク専用プログラムのご紹介

おすすめプログラム①

【こころのスキルアップトレーニング】

集団認知
行動療法

- ・ 現実に即したバランスのとれた認知や行動ができるようになることで、日常の様々な問題解決を図り、気分の改善を目指します。
- ・ 職場環境のストレスが原因で休職した場合、元の職場に戻り、それまでと同じ対処をしていけば、またストレスを受けることになります。認知行動療法を身に着けることでストレスを受けても、対処できる状態にして、再発を防いでいきます。

おすすめプログラム②

【リハザップ】認知リハビリテーション

- ・ 注意や記憶などの認知機能の低下により、日常生活や就業がうまくいかなくなるのが知られており、パソコンゲームによるトレーニングでこれらの改善効果が報告されています。
- ・ 自分に合った仕事って何だろう、仕事に生かせる自分の強みを知りたい、苦手なことをカバーする方法を知りたい方にもおすすめです。



おすすめプログラム③

【ヨガ・フィットネス】運動プログラム

- ・ 運動には気分を改善し、うつ病や不安障害のリスクを減少させるという報告があります。
- ・ 睡眠の改善効果も期待され、不眠がみられる方にも向いています。
- ・ 適度な運動が苦手な人でも行える内容をご用意しています。

