

# リワークデイケアでは10週（2か月間半）を1つの周期として、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



### 日常生活・就職復職への土台作り

#### 生活リズムの獲得

週3回参加することで生活のリズムを整えます

#### 対人スキルの向上

言語セッションを通して対人スキルを鍛えます

#### 認知機能の改善

認知リハを行い注意や記憶など認知機能を向上させます

#### 基礎体力の向上

運動療法で日常生活や就労時に必要となる体力を身につけます

## 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となります。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事が知られており、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。

