



白峰クリニック うつと不安のデイケア

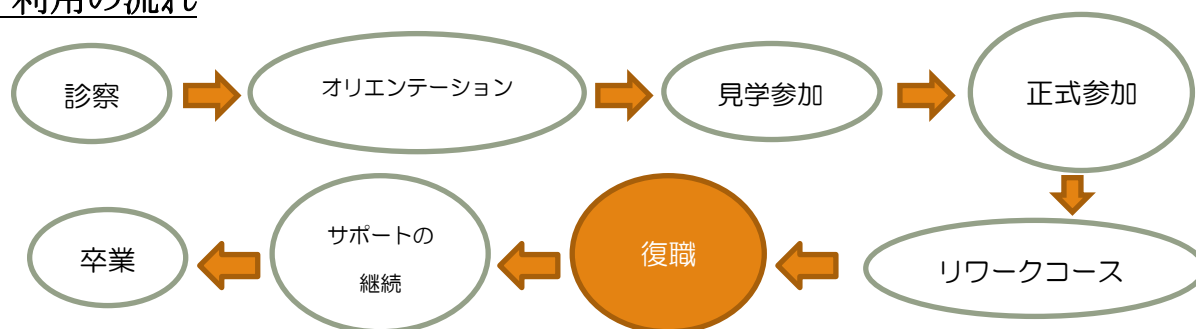
リワークコース

リワークコースは、休職中の方への職場復帰支援プログラムです。
復職と再発予防、再休職防止を目標としています。

1. プログラムの内容

- ① リワークプログラムは、復職を目指す仲間と情報交換をしながら、職場復帰のプロセスを進めていきます。
- ② 職場復帰に向けて、まず生活リズムを整え、心身の回復をはかります。例えば、朝すっきり起きられない方は、週1日から、また人の輪の中に入ることに戸惑いがある方は、ゆるやかなプログラム(健康プログラムやゲームなど)から参加していただいています。
- ③ 生活リズムを整える過程で、ウォーキングやスポーツのプログラムに参加して、体力回復を図ります。徐々に参加を増やして、週に5日、リワークに出席することも体力回復に役立ちます。
- ④ 時期を見て、認知行動療法や SST、対人関係ミーティングなどの、コミュニケーション力を回復させ、再発予防のためのプログラムに取り組みます。

2. 利用の流れ



*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。

裏面にプログラム表があります。

プログラム表

デイケア開設時間は 9:30～16:00 です。

プログラムは、以下の通りです。

リワークコースの方にお勧めするプログラムは○印がついています。

	月	火	水	木	金		
10:15	朝の会						
午前	○ 気功	○ ウォーキング	外にでてみよう	○ リワーク プログラム	○ 集団CBT サイコドラマ	○ 認知療法 グループワーク	○ スポーツ
12:30							
13:30	ゲーム	調理と創作	○ 就労M	○ 対人関係M	○ 時事 Reading	○ 自己理解のミーティング	
午後	○ SST		プチフィットネス	アート	一週間の振り返り		
15:15	終わりの会						

参加希望やご質問がございましたら、白峰クリニックまでお電話ください。

<p align="center"> 白峰クリニック 埼玉県さいたま市浦和区上木崎 4-2-25 (JR 与野駅から徒歩 7分) TEL 048-831-0012 URL http://www.hakuhou.or.jp/ </p>
--