

■プログラムのおおまかな内容

生活リズムや習慣を見直す

睡眠や食生活、日中の活動などを見直しほどよい生活を検討します。

例)健康教室、セルフスタディ



体力や集中力向上、自信の回復

軽作業や体力作りなどに取り組み、体力や気力の回復状況を確認します。

例)作業訓練、デスクワーク

人とかかわる、楽しむ

人と話すことで気が楽になったり、異なる視点を取り入れたりする機会になります。

例)ファーム、ピアカウンセリング

多彩な プログラムで 皆様を応援！

自分の特性を知る

性格や行動のクセを理解し、ストレス対処や気持ちのコントロールに役立てます。

例)集団認知行動療法、SST

生き方、働き方を考える

自分の持ち味を活かし、なりたい姿などをふまえ、生きる糧や仕事のやりがいを見つけます。

例)振り返りレポート、じっくり考えよう



■利用者さんがデイケア卒業の際に語ったこと



復職したいと会社に伝えたら産業医から勧められた。正直とてもイヤだったが、他の利用者と話す内に、これまでの働き方は自分の心と体に無理強いていたのだと気づいた。今後は健康を大事にしたい。(50代、男性)



一回目は自己流で頑張ったが上手くいなくて、結局再発してしまった。今回、デイケアに通ったことでとてもよくなったし、こういう施設があることをもっと早く知りたかった。(40代、男性)



こんなにもしっかり自分のことを考える機会は人生で初めてでした。自分のことがよくわかって、無理のない働き方を得ることができました。(30代、女性)



はじめは1か月で卒業してやろうと思っていたが、気付いたら6か月経っていた。でも、そのおかげで人と話す不安は和らいだ気がするし、気持ちが軽くなった。また働こうと思えた。(20代、男性)



うつ病なんて正直見下していたし、自分がそうとは認められなかった。でも、心の病は弱いからではなくて、きっかけがあれば誰でもなり得るのだと知った。今では人生を見直す良い機会になったと思う。(40代、男性)

ならい心療内科デイケアセンター

～復職に向けたリハビリ(リワーク)のご案内～



- 休職し始めたが、これからの生活が不安
- 病を治して復職し、再発しないようにしたい
- どんな所か分からないが産業医や保健スタッフに勧められた
- 生活リズム、生活習慣を見直したい

休職中・離職中の

このようなお悩みがある方をサポートいたします！

■ リワークって？

うつ病などの心の病で仕事をお休み中の方が、職場復帰して再発せずに働き続けられるよう、集団で取り組むさまざまなプログラムを提供している施設です。当院では、これから社会復帰を目指す方のために取り組むプログラムも用意しており、利用者様の幅広いニーズに応えます。

リワークの3つのポイント

身体と心の健康を保つ

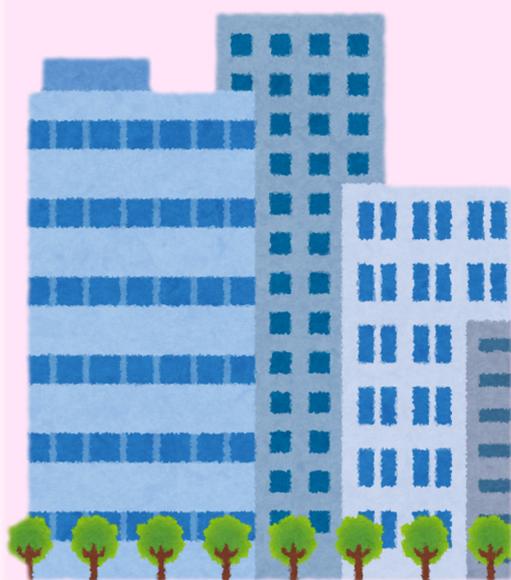
生活リズムを整え、心や体の健康を取り戻す

業務遂行能力のリハビリテーション

定時内は勤務できるよう体力などを改善する

自己分析と再発予防

自分の特性に合わせた再発予防策を見つける



■ ならい心療内科デイケアセンターの特徴

アットホームな雰囲気仲間と学び合う

デイケアには、自分と同じような悩みを持つ仲間がたくさんいます。みんなで支え合いながら、一人では気づけないようなことに気づけるのも、デイケアならではの魅力です。

プログラムで自分の良いところ再発見

心の病は、前向きな気持ちを丸ごと奪う恐ろしい病です。自分について知るさまざまなプログラムで自分の良さを再発見し、持ち味を生かした働き方が見つかるよう、サポートします。

さまざまな専門スタッフによる支援

当院デイケアは医師をはじめ、看護師、作業療法士、精神保健福祉士、公認心理師(臨床心理士)といった専門スタッフが運営に携わっています。体や心、社会生活などの面から健康を取り戻すお手伝いをします。

企業様との連携も柔軟に対応可能

利用者様の報告書を月一回発行し、休業中の状況報告をしています。また、産業保健スタッフの方と電話や企業様へ訪問して面談し、休業中や復職後の支援について柔軟に対応することができます。

新しい働き方を獲得できる

なぜ自分が働いていて、どんな人生にしたいか、ちょっと立ち止まって考えてみる場がデイケアです。前より肩の荷が下りた、楽に生きられそうだ、という感覚を得られるよう、スタッフ全員でサポートします。

■ アクセス

〒444-0864

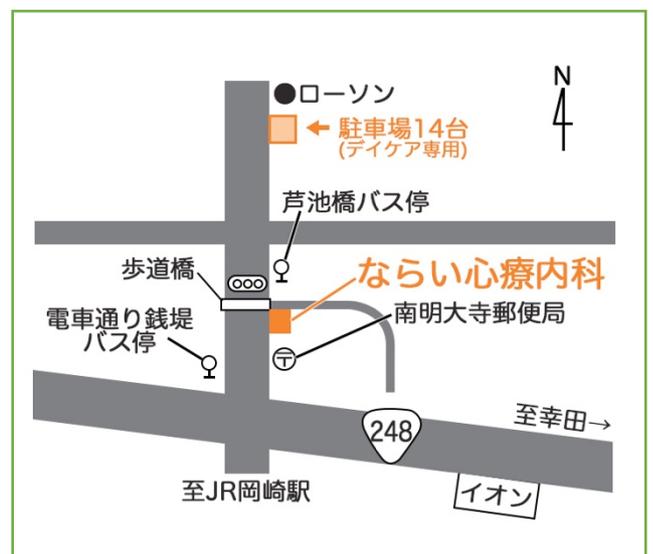
愛知県岡崎市明大寺町沖折戸1-3

 **0564-71-1554** (デイケア直通)

- まずは見学からでも OK です。
利用の仕方など、丁寧に説明いたします。
- 企業様との連絡対応も承っております。

お気軽にお問い合わせください♪

MAP



■ デイケア利用の流れ



当院デイケアでは、STEP1から3に向かって、
職場復帰のためにさまざまな取り組みを行っています。

■ 患者様のニーズに合わせた3つのコース

患者様の状況やお求めに応じて、いくつかの利用の仕方を用意しています。

ベーシックコース STEP1 → STEP2 → 就労など

これから社会復帰をしていこうとする場で、どなたでも参加可能な最も基礎のコースです。生活リズムや体調を整え、障がい者雇用などの自分に合った社会復帰の仕方を見つけます。

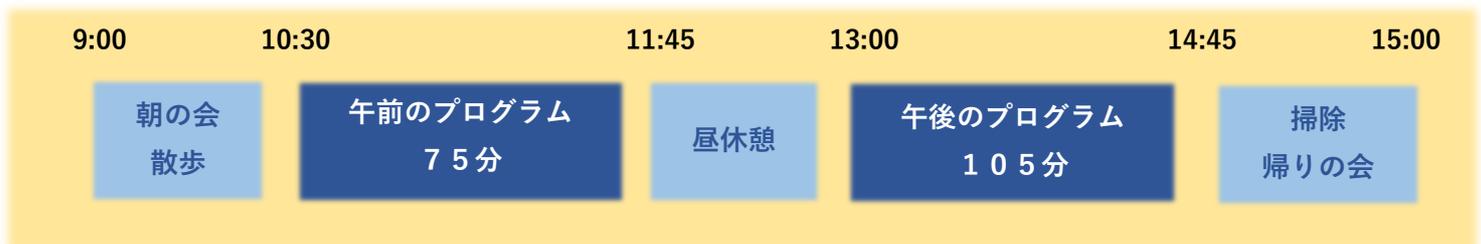
アドバンスコース STEP1 → STEP2 → STEP3 → 職場復帰

休業中の方向けの応用コースです。運動などで活動量を増やしていくほか、自分の特性を分析し再発防止策を考えつつ、より充実した生き方や働き方を見出し、職場復帰を目指します。

トライアルコース STEP1 → STEP2 → STEP3 → 復職を短期集中で実施

休業中で、生活リズムや体調はすでに長期安定している方や、猶予期間の短い方が、デイケアに通所しても不安定にならないことを確認したり、再発防止策検討を行う短期集中コースです。

■ 1日の流れ



午前、午後に実施するプログラムは毎日変わります。
くわしくは、ならい心療内科デイケアセンターのインスタグラムをご覧ください。



@NARAIDEIKEA