



白峰クリニック うつと不安のデイケア

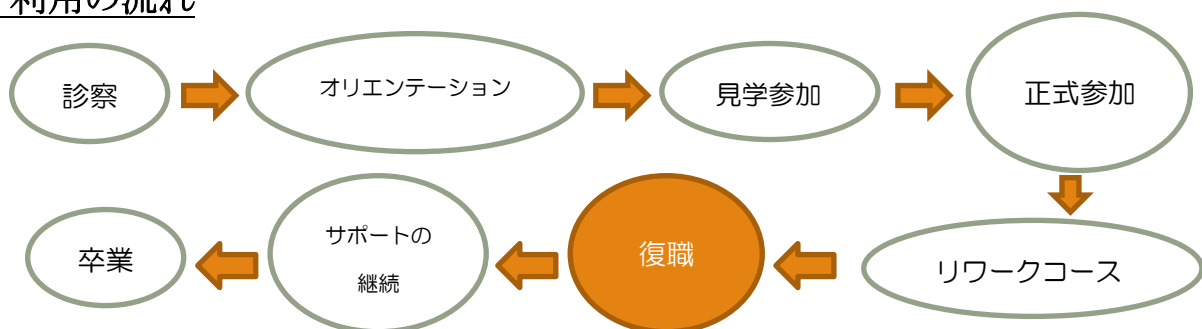
# リワークコース

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 9:30～16:30 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	健康プログラム	SST	調理と創作	就労M	ゲーム	対人関係M	アート	時事 Reading	一週間の振り返り	ミーティング	
午後											
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。

### 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/>