

## 復職支援コース 週間プログラム (例)

	月	火	水	木	金
午前	プレゼンテーション ディスカッション	リラクゼーション	体育館スポーツ	エクササイズ	創作活動
		グループワーク	ウォーキング		
	OWT	OWT	OWT	OWT	OWT
午後	創作活動	学習プログラム	学習プログラム	文化活動	スポーツ
	復職直前期グループ			茶道・華道・絵画 音楽・製菓	小グループ活動
	OWT	OWT	OWT	OWT	OWT

※OWT (オフィス ワーク トレーニング)

- ◆ 集団プログラム (学習・創作・運動・グループワーク) と、個人で課題を設定する個別プログラムがあります。
- ◆ プログラムは、毎回選択制です。ご自身の体調や課題に合わせてお選びいただけます。
- ◆ 復職直前の方は、負荷を高めるプログラムも選択できます。

## 利用の流れ

### ①見学予約

電話で見学の予約をしてください。

電話：048-723-3333 (代表)

### ②見学

当リワークの説明を行います。また、実際にプログラムの様子をご覧ください。

### ③申込

見学の翌日以降に、電話でお申込みください。

### ④インテーク面接

担当スタッフが、生活歴・職歴等をお伺いします。

### ⑤管理医診察

主治医の紹介状をご用意いただきます。

### ⑥利用開始

- ◆ 現在通院している医療機関 (主治医) を変更する必要はありません。
- ◆ 申し込みから、利用開始まで **1～3か月程度** かかります。

## 埼玉県立精神保健福祉センター デイケア復職支援コース

# リワーク



埼玉県立精神保健福祉センター 復職支援担当

〒362-0806

埼玉県北足立郡伊奈町小室 818-2

電話：048-723-3333 (代表)

<http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0606/>

## 復職支援コース（リワーク）案内

職場復帰（リワーク）を目指す方を対象に、症状の再発・再燃を防止し、職場への適応力を高めるプログラムを主に行っています。

### 利用対象者

- ① 精神科（心療内科）に安定して通院・服薬ができている方
- ② 休職中で現在の職場への復帰を目指している方（在職中の方が対象です）
- ③ うつ病等の気分障害と診断を受けている方
- ④ 主治医がリワークの必要性を認めている方

### 利用期限

利用期限は **1年間**です。

プログラム構成上、3か月間以上の利用をお勧めしております。

### 開所日・開所時間

月・火・水・木・金の週5日（祝祭日、年末年始は休み）

午前9：30から午後3：30まで

1日利用の「デイ・ケア」と、半日利用の「ショート・ケア」が選択できます。

### 利用料金

各種健康保険が適用されます。また、自立支援医療制度を併用すると、自己負担が1割に軽減されます。

## 埼玉県立精神保健福祉センター リワークの特長

### 01

#### 疾病や日常生活管理に 注目したプログラム

疾病理解を深め、自己管理能力を高めることにより、病状の安定を図ります。



学習プログラムでは、認知行動療法、アサーション、ストレス対処、対人コミュニケーション等のスキルを学び、ストレス対処行動の幅を広げます。

### 02

#### 個別のニーズに応じた 柔軟なプログラム構成

個別担当制により、個々のニーズに沿った支援を行っています。それぞれの課題に応じたりハビリテーション内容を一緒に検討いたします。

復職後も、一定期間はスタッフが継続的に相談をお受けすることができます。



### 03

#### ライフスタイル全般を視野に入れた 包括的支援

復職への準備を整えるとともに、普段の生活に休息や余暇活動を上手に取り入れ、再休職を招かない長期安定的な働き方を目指します。



### 04

#### 他者との出会い、 経験者からの学び

グループワークやディスカッションを通して、復職を目指す他メンバーとの意見交換ができます。



### 05

#### 体力づくり プログラムの充実

復職に向けて必要な体力をつけるため、体育館スポーツやエクササイズ等の体力づくりプログラムを多く取り入れています。

