

デイケア・リワーク・プログラム



リワークプログラムとは？

休職・離職にいたる経緯は様々です。
そのなかには、単に休養するだけでは良くなりにくい場合、再び職場に戻ってもうまくいかなくなる場合もあります。
リワークプログラムでは、そうした経緯と一緒に、客観的に検討し、傾向を理解し対策を立てていくものです。
1人では、問題の整理や解決の糸口を見つけるのが難しいことでも、仲間と一緒に考えることで、お互いに支え合うこともできるのです。

心理療法プログラム

うつ病などの精神疾患に効果が確認されている認知行動療法のプログラムを中心にしています。
精神疾患の知識や、病状への対処法を学ぶと同時に、自己理解を深めるワークやグループ体験を重視しています。

仕事に戻った際、スムーズに作業ができるよう、集中力や判断力などの作業能力を高める練習をします。
個別の作業や集団の作業を通して、病状を考慮しながら、少しずつ負荷に耐える練習をします。

オフィスワーク

社会的スキル訓練

人間関係のストレスは、「寝て治る」ものではありません。適切な対人スキルを習得し、対人ストレスを減らすようにすることは、再発防止の大きなポイントになります。
社会的スキル訓練では、「断る」「受け流す」「自己弁護する」など、職場で必要となる対人スキルを練習します。



開室案内

開室曜日 : 毎週月曜日～金曜日

開室時間 : 9時～12時

開室場所 : 大宮厚生病院 リワーク室

スタッフ : 臨床心理士・作業療法士が担当いたします