

～『就職』を目指す皆様へ～ 精神科デイケア『とも』のご案内

- ◆ 就職は「仕事を始める」ことよりも、「**再発せずに続ける**」ことが難しいと言われる。大切なのは「通勤する」「決まった日時に行く」「集団内で過ごす」「決まった時間働く」などのストレスに余裕を持って対応できることです。
- ◆ 西宮市越水町にある『仁明会クリニック』併設の『デイケアとも』は、そのストレスに慣れる練習ができる「日中活動の場」の一つです。

「精神科デイケア」とは？

- ◆ 精神科・心療内科に通う方を対象としたリハビリテーション機関です。
「とも」では、『集団プログラム』への参加と個別に取り組む『個人活動（ニセルフチョイス）』を組み合わせ、個々にリハビリを立案します。



「とも」の週間スケジュール(集団プログラム)

- ◆ 楽に参加できるものから、適度に身体を使うもの、集団内で役割を試行錯誤するグループワークまで、様々な負荷レベルで利用できる集団プログラムがあります。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:50 ～ 10:50	パソコン教室	卓球	リラックス・アロマ (ヨガストレッチ＆ハンド浴)	お散歩の会	卓球	サタデー・ クッキング (昼食作りのグループワーク) 
11:00 ～ 12:00	パソコン教室	お茶	合唱＆カラオケ	プランター園芸	脳トレ	
	昼食					
13:30 ～ 15:00	ボーノ・スイーツの会 (お菓子作りのグループワーク)	音楽映像鑑賞会	就労準備 ミーティング	こころの元気トーク	こころの 読書会	革細工 【隔週】
14:15 ～ 15:00		ハーブdeヒーリング (ハーブを使った癒し)	脳トレ	音楽映像鑑賞会	書道	週替わり 【隔週】

「セルフチョイス」の例

- ◆ 楽にできるもの：テレビ・You Tube・音楽鑑賞、カラオケ、スマホ利用 など
- ◆ 仕事をイメージ：脳トレ課題、パソコン課題、工作作業 など ※課題の持ち込みもOK

就職を目指す方のご利用イメージ

※目指す職種や就労時間により異なります。

	STEP1 (利用開始時)	STEP2 (途中経過)	STEP3 (復職時)
利用頻度	無理のない頻度から (週1～3日)	徐々に頻度アップして (週3～4日)	ほぼフルタイムに (週5日・終日利用)
集団プログラムの 選び方	対人交流・作業負荷 の少ないもの	より対人交流・作業負荷 が多いものを増やし	対人交流・作業負荷 が多いものを漏れなく
プログラムへの 参加スタイル	受動的でも可 参加できること優先	少しずつ能動的に	最大限 能動的・積極的に
個人活動 の選び方	楽に過ごせる活動	より注意力・集中力等 が求められる活動へ	復職時の負荷により 近づけた個人活動

*ご希望や適性等により STEP1～2 で他の就労準備機関に移行する場合があります。

◎ ご見学は主治医の許可を得た上で、お電話またはデイケアともホームページの『見学申し込みフォーム』にてお申し込みください

TEL：0798-31-3642 【デイケアともホームページのQRコードはコチラ⇒】



「障害があっても働きたい」皆様へ。

精神科デイケアをご存じですか？

◆障害を抱えつつ就労を目指す方のための福祉事業所として「就労移行支援事業所」「就労継続支援（A型・B型）事業所」などがありますが、

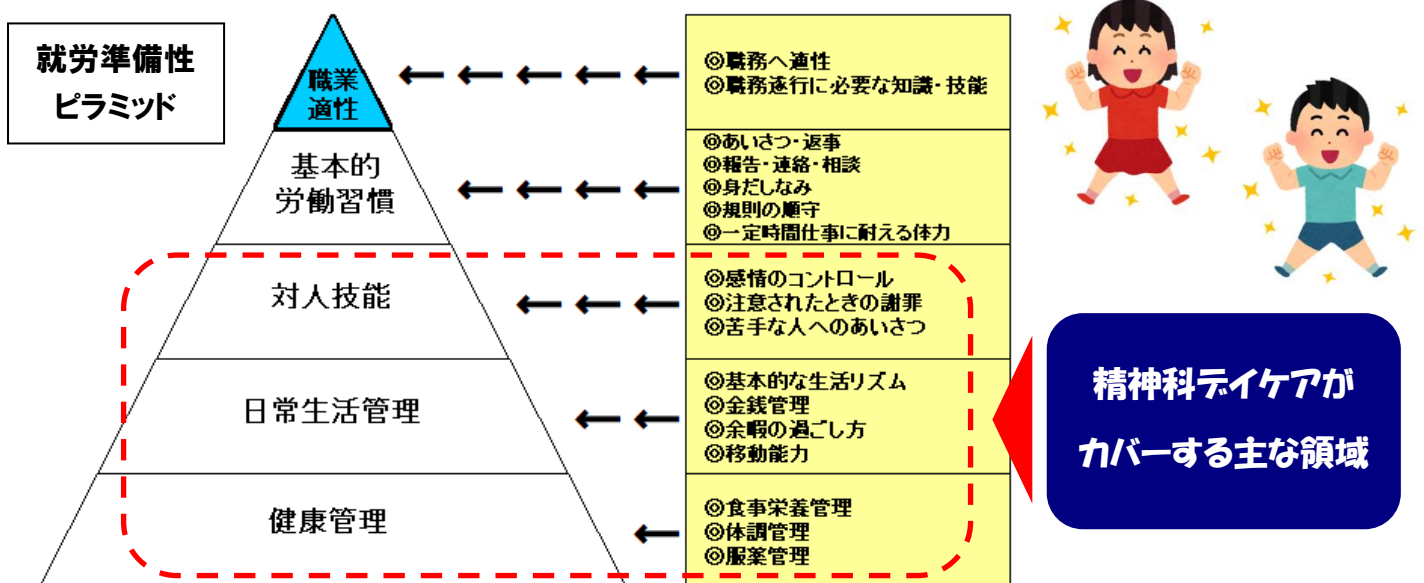
- *「朝なかなか起きられない」
- *「人が多いところに行くとそれだけで疲れてしまう」
- *「体調の波が大きくて、調子が悪い時期は通えないかも」



といった事情で、「果たしてやっていけるだろうか？」といった不安を抱いたり、実際に通っていて、なかなか通所が安定しないという方も一定数おられます。

◆そんな時に利用できる「リハビリテーション」の事業所として「精神科デイケア」があります。医療機関ですので、医師、看護師、精神保健福祉士、臨床心理士、作業療法士といった多職種で運営されるのが特長のひとつです。

◆就労に必要なスキル・資質を階層的に示した「就労準備性ピラミッド」の「健康管理」や「日常生活管理」からしっかり整えたい方は、一度考えてみませんか？



* 高齢・障害・求職者雇用支援機構「就労支援ハンドブック」を一部変更して引用

◎西宮市越水町にある「デイケアとも」。生活リズムから就労準備まで、幅広い目的でご利用できます。福祉事業所との併用も可能です。

詳しくはホームページをご覧ください。。 ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒

◎電話でのお問い合わせは、0798-31-3642（9:00～17:00）まで。

◎メールでの見学【無料】のお申込みは。。 ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒

