

復職に向けたプログラムについて

対象

- 長期休職中の方
- 休職を繰り返している方
…など、復職に向けた準備をしたい方

開催日 時間

- 月曜日～金曜日
- 9:00～16:00
※昼休みは 12:00～13:00 です（昼食が出ます）

参加費用

- 自立支援医療が利用できます
- 所得によってひと月の上限額が異なります
- 参加費用は昼食代も含まれています

こんなニーズに応えます

- 日中活動できる場が欲しい
- 生活リズムをつけたい
- 仕事に行ける体力をつけたい
- ストレス解消の余暇を見つけたい
- 悩みや不安を話したい
- 手先を使い、作業の耐久力をつけたい
- コミュニケーション機会を増やしたい
- 時間の間隔を取り戻したい
- 注意力、集中力、記憶力を上げたい
- 栄養バランスの良い食事を摂りたい

プログラム

	月	火	水	木	金
午前	陶芸	絵画	ストレッチ 体操	健康運動	うつ病のための メタ認知 トレーニング
午後	認知機能 トレーニング	全体 ミーティング	グループワーク ・トレーニング	<ul style="list-style-type: none"> • メタ認知 トレーニング • 茶道（第3週） • 食と健康の講座 （最終週） 	七宝

- 青塗りの枠 が復職に特化したプログラムです
- 通常のデイケアプログラムにも参加できます

🌿 認知機能トレーニング

注意力・集中力・記憶力・判断力など頭の基礎体力の向上を目指します。

🌿 グループワーク・トレーニング

グループワークにより生じる情緒的体験から、自他の存在を認め、人間関係のあり方や主体的な生き方を考えます。

🌿 うつ病のためのメタ認知トレーニング

同じうつ病の方たちと一緒に病気について学び、対処方法を話し合い、それらを身につけることで症状の軽減を目指します。うつ病以外の方もご参加いただけます。



デイケア室



作品

- 見学はいつでも可能です。電話でお気軽にお問い合わせください。
 - 参加をご希望される方は、電話でお問い合わせください。
- 電話番号：0152-43-4138 内線 720（デイケア）




向陽ヶ丘病院へのアクセス



復職に向けたプログラム のご案内



 北海道立向陽ヶ丘病院
精神科・心療内科

北海道立向陽ヶ丘病院
〒093-0084
網走市向陽ヶ丘1丁目5番1号
電話番号：0152-43-4138（代表）
FAX：0152-43-4365
URL：<https://kouyogaoka.hospital.hokkaido.jp/>

