

## デイケアフレンズ就労支援について

フレンズではあなたの「働く」をサポートします。個々の希望に応じて様々な支援体制があります。

### ①職場復帰支援

現在休職中の方の職場復帰を支援いたします。決められた時間にデイケアに通うことで安定した生活リズムを維持します。プログラムに参加することで、職場に通う感覚や業務に取り組む体力、集中力を取り戻していきます。また、休職に至った要因について振り返り、復帰後の就労継続のために必要なストレス対処スキルやセルフケアの習慣を身につけられるようサポートいたします。

### ②再就職支援

パート・アルバイトや一般企業、障害者雇用など、「再びお仕事を始めたいけどちょっと不安」を支援いたします。お仕事に必要な体力やストレス対処スキル、セルフケアの習慣を身につけられるようサポートいたします。また、専門スタッフが再就職先の職種選びや働き方も一緒に検討します。

### ③お仕事継続支援

現在のお仕事安定して継続できるよう支援いたします。職場での対人関係や業務遂行に関する困りごとや生活習慣、余暇の過ごし方などの相談に応じます。困りごとに対して、集団プログラムや個別面接での振り返りで対処能力を高めるようサポートいたします。

## 【「働く」を支える力を獲得するプログラム】

### ウォーキング・園芸・卓球

体を動かさず習慣を作ることで体力づくりだけでなく、不安の低減や睡眠の質の向上も期待されます。

### 認知行動療法

生活を困難にしている考えや行動に気づき、新しい捉え方や行動をグループで学習し、獲得していきます。

### アサーション

自分も相手も大切にコミュニケーションスキルを講義やロールプレイを用いて学習し、獲得していきます。

### マインドフルネス

呼吸瞑想やヨガ、五感を使ったエクササイズを通して注意力・集中力や身体感覚を高め「今、ここ」に気づく感覚を体験的に学習し、獲得していきます。

### 体操

専門講師がおります。からだを動かすだけでなく、体幹や姿勢を整えるメニューもあります。

### ヨガ

呼吸や身体に意識を向け自律神経を整えます。継続することで睡眠の質の向上も期待されます。体の使い方によって、脳の使い方も変わると言われています。

### アロマ・絵画・書道・楽器演奏

専門講師がおります。自己表現やリラクゼーション、自律神経を整える等様々な効果が期待されます。

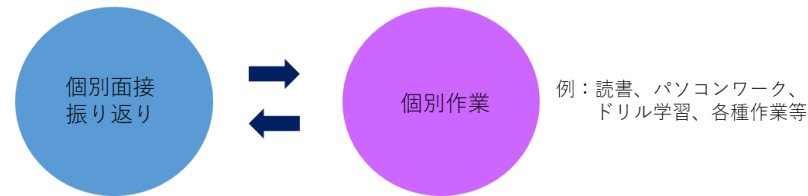
### 木工・陶芸・ハンドメイド・革細工

作品作りや手先の作業によって集中力・持続力・注意力などを高めます。

### 認知機能トレーニング

自分の考え方、情報の捉え方に気づくことで、メタ認知を高め、セルフモニタリングの力を体験的に高めます。

## 【個別プログラム】 担当スタッフと相談・計画・振り返りをしながら進めます。



## 【プログラムの例】 目標や目的に応じて必要なプログラムを選択します。

	月	火	水	木	金
AM	運動	ストレス マネジメント	認知機能 トレーニング	運動	運動
PM	認知機能 トレーニング	リラク ゼーション	ストレス マネジメント	個別作業	ストレス マネジメント

詳しくは、月間プログラム表をご確認ください。

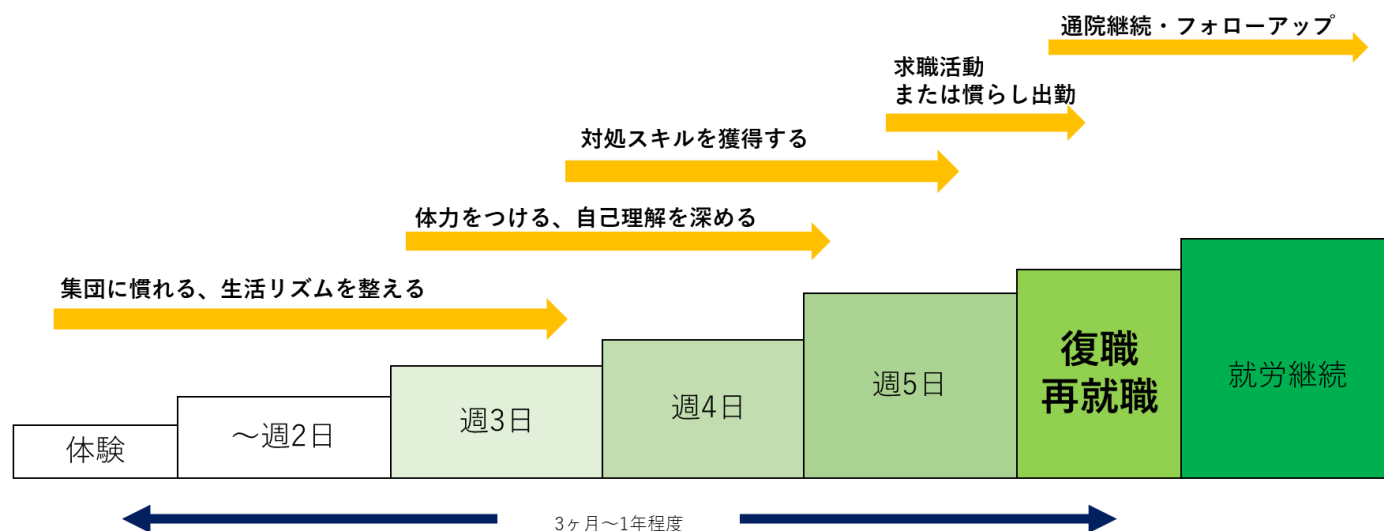
## 【1日の流れ】

※AMのみ、PMのみのショートケアもあります。

9:15~	来所・検温
9:25~	朝礼準備
9:30~	朝礼
10:00~	AMプログラム
11:30~	休憩・個別活動
12:00~	昼食
12:30~	休憩
13:00~	個別活動
13:30~	PM プログラム
15:00~	日誌の記入・振り返り
15:30~	終礼

※1日参加の方には管理栄養士が献立している給食を無料で提供しています。

## 【利用イメージ】



細木病院こころのセンター  
デイケアフレンズ

就労支援のご案内

## 【利用について】

外来治療の一環のため、主治医の処方箋が必要となります。ご利用希望の方は診察時に主治医までご相談ください。スタッフが主治医と調整いたします。説明・見学・体験は随時受け付けております。

## 【料金について】

保険適用です。自立支援医療を使用できます。利用期間等で利用料が異なる場合があります。詳しく知りたい方は利用開始の際にお申し出ください。

## 【スタッフについて】

医師・看護師・作業療法士・音楽療法士・公認心理師・精神保健福祉士が在籍しております。多職種が協働し、専門性を活かしてプログラムを提供しております。

## 【利用日】

月～金 9:00～15:30  
土日祝はお休みです

## 【電話番号】

088-822-7211 (代表電話)

## 【住所】

〒780-8535  
高知市大膳町 37