うつ・ストレス／うつから復職支援
こころのクリニック水戸
栗田病院グループ –since 1967–
YUHOKAI

再休職予防・復職支援

リワークデイケアのご案内

こころのクリニック水戸

〒310-0801　茨城県水戸市桜川 2 丁目 5 番 15
TEL：029-231-0150（代表）
：029-231-3121（リワーク直通）

うつ病等で休職中の方の職場復帰と再発予防を目的とした
デイケアプログラムです。

1．対象

・現在『休職中』で復職を目指している方

2．プログラムの目的

・復職に向けて規則正しい生活リズムを整えたい。
・復職に向けて集中力を回復させたい。
・復職の自信をつけたい。
・同じ悩みをもった人たちと相談しあう場がほしい。
・再発を予防したい。

3．開催日・時間

月曜～金曜　9：00～16：00（祝日と重なった場合はお休みです。）

4．通所について

当院リワークデイケアでは、「ステップ制」を導入しています。継続勤務に耐えうる状態を作り上げることを目標に、Step1～Step３まで各段階での治療課題を設定すると共に、ご自身でどの段階にいるのかを把握しながら、それぞれの段階に合わせた復職準備に取り組んでいただきます。
また、スタッフも個人担当制ですので、職場復帰を迎えるまでしっかりとサポートしていきます。

5．費用について

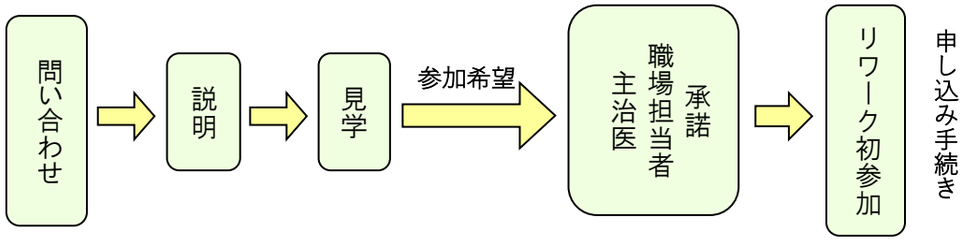
１回あたりの参加ご負担額：自立支援医療利用￥820
（自立支援医療未申請の方は医療保険の３割負担で￥2,470 です。）
※自立支援医療の詳しい内容につきましては、スタッフにご相談ください。

【リワークデイケア　週間予定表】

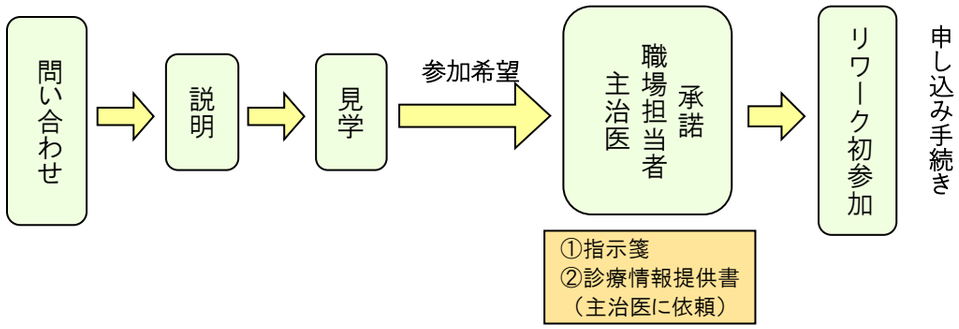
	月	火	水	木	金
9:00-9:10	朝ミーティング				
9:15-9:55	10 分間課題				
9:55-10:05	休憩 10 分				
10:05-12:00	ふたばの会（～11:05） オフィスワーク	CBT Basic（4 回） パソコンペアワーク	CBT アドバンス（4 回） 映画トレーニング	心理教育プログラム	振り返り オフィスワーク
12:00-12:30	面談/オフィスワーク				
12:30-13:30	昼休み				
13:30-14:00	デイケア会計（13:30～）　・　午後プログラム準備　・　自主活動				
14:00-15:40	SST	内省の時間	自主活動/卓球	ヨガ	RPC
15:40-15:50	休憩 10 分				
15:50-16:00	帰りミーティング				

【申し込みまでの流れ】※ 見学・参加は随時可能

１）当院を受診されている方



２）当院以外（他医院・クリニック等）を受診されている方



※指示箋は当院 HP から取得可能です（https://yuhokai-kokoro.com）