

1週間の流れ

	月	火	水	木	金	土
午前	心理教育	集団精神療法	休	集団認知行動療法 オフィスワーク	グループワーク	集団認知行動療法 オフィスワーク
午後	クラブ活動	スポーツ	休	SST	ワークトレーニング	1週間の振り返り

1日の流れ

9:00	受付開始
9:30	朝礼 ラジオ体操
9:40	自主活動 個人面談
10:15	午前プログラム
11:50	昼食・休憩
13:40	午後プログラム
15:00	清掃・会計・個人面談
15:25	終礼

社会医療法人 緑峰会
養南病院

〒503-0401 岐阜県海津市南濃町津屋1508番地

☎ (0584) 57-2511 (代)

☎ (0584) 57-2514
http://www.younan.or.jp

交通機関

電車利用(養老鉄道)

大垣駅→養老駅(25分):
養老駅より車(送迎バス・タクシー)で南に5分(3.5km)
大垣駅→美濃津屋駅(30分):美濃津屋駅より徒歩で20分

車利用

大垣駅より35分
名神大垣インターチェンジより20分
(国道258号線瑞穂交差点経由が便利です)

養南病院

デイケアセンター

リワークプログラム

SMAP

職場に

戻ろう

アシスト

プログラム

リワークプログラムとは

主にうつ病等の気分障害や不安障害の患者様を対象に

復職を支援するプログラムです。

デイケアセンターではリワークプログラムとして

SMAP

を行っています。

対象となる方

1. 現在、「うつ病」あるいは「気分障害」等のため、定期的に通院中で、ご本人及びご家族が主治医から病名告知を受けている方。
2. 1の病名で診断書を提出し休職中あるいは休職予定で、今後復職のための準備期間を設定できる方、又は離職中の方。

※上記診断に該当しない方には一部内容を変更した「RecoverySMAP」というプログラムを用意しております。

利用するためには(養南病院以外の医療機関に通院の方)

1. まずは主治医にご相談ください。
2. 主治医の許可が出たら、養南病院に診察のご予約をしてください。
初診予約専用ダイヤル 0120-57-2161
3. 養南病院を受診する際には紹介状をお持ちください。

4. 診察後、見学およびプログラムの説明を受けます。

5. ご本人の同意を得た上で、「SMAP」を開始します。

※主治医の変更は不要です。開始後も定期的な通院を継続してください。

送迎サービス

地域によっては、送迎バスをご利用いただけます。

利用するためには、事前のお申し込みと乗車場所・時間の調整が必要となります。詳細につきましては、来院の際にお尋ねください。

心理教育

病気や治療についての講義を受け、病気との付き合い方、復職時に生じやすいストレスの対処法、再発予防について学びます。



集団精神療法

現状報告や、テーマを決めての議論、心理教育プログラムなどを通して自己理解を深め、疾病管理を身につけます。



SST

職場での場面を想定し、意見交換やロールプレイを通して対処技術を獲得します。



集団認知行動療法

認知(ものの見方、考え方)と行動を変えることで、つらい感情を軽減する心理療法です。



WRAP

[元気回復行動プラン]
不快で苦痛を伴う困難な状態を自分でチェックして、それぞれの対処方法を考えます。



グループワーク

テーマに沿ってミーティングを行います。グループで課題達成を目指す中で、主体性、協調性、自律性の向上を目指します。



個人面談

復職へ向けて、本人の状態や家族状況、職場の状況などを確認し、目標設定、支援内容の検討を行います。



1週間の振り返り

プログラムの1週間を振り返り、メンバー同士で意見交換します。



創作活動

手先を使う創作活動を通して、集中力の向上を目指します。



オフィスワーク

病状や職務内容に応じて個別に課題設定し、取り組みます。集中力や持続力の改善を目的としています。



リラクゼーション

アロマオイルを焚きながら、音楽を聴いたりストレッチを行ったりして、心身の緊張をほぐしていきます。



ワークトレーニング

トレーニングジムや野外活動(散歩)を通して体力の維持、向上を目指します。



スポーツ

集団で軽スポーツを通じてのコミュニケーションや体を動かす楽しみを目的としています。



クラブ活動

休日や余暇活動をイメージした小グループでのリフレッシュプログラム。夏期においては水泳クラブも実施します。

