## デイケアとは？

精神科の外来治療を受けている方が、さまざまなグループ活動を行い、社会参加、復職、復学などを目指す通所施設で、精神科リハビリテーションの１つです。精神疾患の再発防止にも効果があり、保険の適応が認められています。

## 当院デイケアの特徴は？

復職を目的とした「リワーク（Re-work）」プログラムが充実しています。復学や家庭内復帰を目指す方も受け入れています。当院デイケアは、他院通院中の方の参加も可能です。

## １日あたりのデイケアの費用は？

保険の種類によって異なりますが、3割負担の場合は1920円、自立支援医療の場合は1割負担で640円となります。

（利用期間、自立支援医療の上限額によって変わります）

## デイケアスタッフについて

主に医師、看護師、作業療法士、精神保健福祉士が担当します。プログラムによっては、臨床心理士や芸術療法士が参加することもあります。

## ●アクセス●

### ●バス利用

《 大分駅から病院まで》 約30分　　到着地：大学病院

※のりば：「本社前2番(トキハ本店前)」または「大分駅前4番」
※行先：「大学病院」のバスをご利用ください。

### ●マイカー利用

※構内に入り、左側が外来駐車場です。

# 大分大学医学部附属病院
## 精神科デイケアセンター


大分大学医学部附属病院
デイケア専用電話
**097-586-6483**


事前に参加の可否を当科にて検討させていただき、あいにく参加をお断りする場合もあります。どうぞご了承ください。


〒879-5593 大分県由布市挾間町医大ヶ丘1丁目1番地


ご案内

# 大分大学医学部附属病院

## 精神科デイケア

**共に歩む社会復帰への道**

～リワークプログラム～

## 段階的なコース設定

各々の目標に沿ったコースがあります。

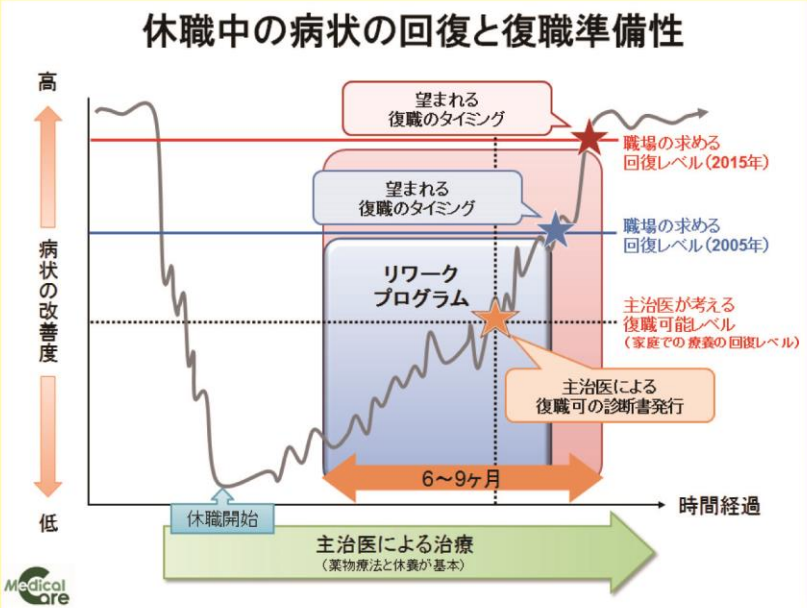
## リワークとは？

リワーク（Re-work）とは、うつ病などの精神疾患によって休業や失業をした方が、職場復帰が出来るように支援する取り組みのことです。自宅静養しながら病状が安定している段階から、社会復帰や職場復帰を果たすまでには大きなハードルがあります。

**リワークコースは次の３つを目的として行う、復職を目指すプログラムです。**

1. **病状を回復・安定させること**
2. **再発防止のためのセルフケア能力を向上させること**
3. **復職準備性を向上させること**
（復職準備性とは、精神疾患が再発せずに復職できる状態にあるかどうかということを指します）

# 復職にリワークが必要な理由




※メディカルケア虎ノ門の五十嵐良雄院長の許可を得て転載

精神科の薬物療法や精神療法だけでは、うつ病が改善しても、まだ復職できるレベルには至っていません。つまり、うつ病の症状がよくなることと、働けることの間には、ギャップがあるのです。このギャップを埋めるのが**リワーク**です。

## センターでの１日（例）※月曜〜金曜まで

| | |
|---|---|
| 9：00 | 体調確認 |
| 9：15 | ショートミーティング |
| 9：30 | 午前のプログラム開始 |
| 12：00 | 昼休憩 |
| | （昼食はご自分で用意されて下さい。院内の食堂・コンビニ利用可） |
| 13：00 | 午後のプログラム開始 |
| 16：00 | 終了 |

## リワークコースの週間スケジュール（例）

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | 軽運動 | 心理プログラム | 個人プログラム | 疾患の振り返り | 個人プログラム |
| 午後 | パソコン | レポート作成 | マインドフルネス | プレゼンテーション | 心理教育 |

- 復職直前の方に対するリワークコースの１例です。
- プログラム内容は月によって変わります。
- マインドフルネスとは、瞑想（めいそう）を中心としたプログラムです。

### 当センターご利用にあたって守っていただきたいこと

①プログラムの中で知った参加者の秘密は守ってください。
②遅刻・欠席の際には必ず事前に連絡をしてください。
③心身に不調の際には無理をしないようにしてください。
④参加者はお互いに相手を気遣ってください。
⑤プログラム中に携帯の使用は控えてください。
⑥他の参加者と連絡先の交換はしないでください。
⑦政治・宗教の話は控えてください。
⑧院内は禁煙です。また、飲酒しての参加はできません。

## 1 日の流れ

| | |
|---|---|
| ９：００ | 生活記録の記入 |
| ９：１５ | 朝のミーティング |
| ９：３０ | 午前のプログラム開始 |
| １２：００ | 昼休憩 |
| １３：１０ | 午後のプログラム開始 |
| １５：４５ | 夕方のミーティング |
| １６：００ | 終了 |

## 参加者の感想

- 自分と向き合える大変よい機会。気分の落ち込みに対する様々なアプローチや対策を学べ、今後の人生に役立つ。
- ストレスマネジメントやセルフコントロール術が身に付き、再発防止が期待できる。
- 同じ悩みを持っている人がいてほっとした。みんなに考えてもらった改善策がとても役に立った。
- モヤモヤしていたことを少し考えなくなったりする。心が軽くなる。
- 実際の職場環境を想定した内容になっているので、職場復帰がスムーズになることが期待できると思った。
- 自信が持てた。閉鎖的な考えをしてしまう自分が嫌いだったが、他者と触れ合う中で自己肯定感も上げることができて有意義。

## Q&A

### Q1　どのくらいの頻度から始められますか？

週１、２回や半日からでも始められますが、最終的には週５回出席することを目指します。体調が悪い場合は欠席や早退、休憩もすることが出来ます。医師やスタッフと相談し、自分にあったペースで参加しましょう。

### Q2　どんな雰囲気ですか？

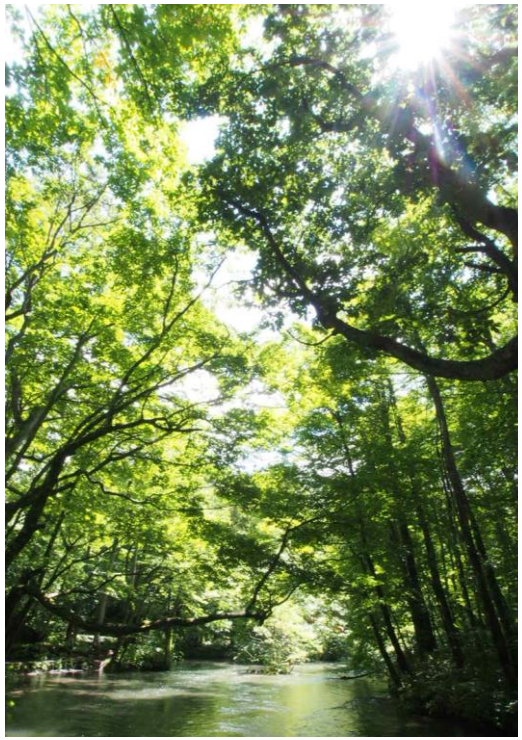
参加者やスタッフはみんな優しく、気軽に会話やお互いの悩みを相談できる雰囲気です。また、デイケアの部屋は明るくリラックスできる空間です。

### Q３　復職に役立ちますか？

コミュニケーションや作業の練習などに取り組み、慣れてきたら仕事を想定したグループワークを行うことで、復職へのハードルを下げることができます。

プログラムを通じて自分と向き合い、仕事の仕方や考え方のクセを知り、対策を考えることで、再休職防止に繋がります。

**大分大学医学部附属病院**
**精神科**
〒879-5593
大分県由布市挾間町医大ケ丘 1-1



# 大分大学医学部附属病院精神科リワークデイケアのご紹介

***自分を知り、対策を身に付け、ともに復職を目指しましょう***

***097-586-6483***

# リワークとは

心の不調によって休職や失業をした方のスムーズな復職と再休職防止を目指すための取り組みのことです。病状を回復・安定させ、セルフケア能力を高め、病気が再発せずに復職できる状態になるよう準備を整えることを目的としています。

# プログラム紹介

## 生活記録の共有

**まずは生活リズムを整えよう！**

1 週間の目標や生活記録を発表して、互いに質問しアドバイスをもらいます。生活リズムや体調の変化を自身で分かるようになります。

## 運動

**身体を動かしてリフレッシュしよう！**

参加者同士の交流や体力の向上を目的とし、主に卓球をしています。わきあいあいとした雰囲気で、運動が得意な人も苦手な人も楽しめるプログラムです。

## 心理教育

**病気について知るとともに、コミュニケーションのコツを身に付けよう！**

病気や薬についての学習や、職場など具体的な場面を想定したコミュニケーションの練習に取り組みます。

---

*悩まずに、*

*何かを始めてみよう*

---

## マインドフルネス

**くよくよ悩む思考から離れよう！**

呼吸や体の感覚・体験を観察する瞑想法を学びます。今この瞬間に気づき、未来や過去のことなどを何度も繰り返し考えてしまう状態に振り回されない練習をします。

## 認知トレーニング

**集中力、思考力を高めよう！**

計算やパズル、間違い探し、文章問題などのいわゆる脳トレを行い、集中力や思考力を養います。

## 陶芸

**土を触ることで癒されよう！**

電動ろくろを使って陶芸を行います。最初は難しく感じても、先生が横で教えてくれるのでどんどん上達していきます。

## 認知行動療法

**思考やとらえ方のクセに気づき、ストレス状況への対策を考えよう！**

自分の思考やものごとの捉え方のクセに気づき、具体的なストレス状況への対策についてみんなで意見を出し合います。

## グループワーク

**グループで協力し、課題に取り組もう！**

資料の作成やプレゼンテーションなど仕事を想定した課題を設定しグループで取り組みます。話し合いや役割分担をしながら仕事を進めるスキルを高めます。

【リワーク　各コース週間スケジュール】

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 st／2 nd　stage<br>体力･脳力回復コース | 午前 | 生活リズムの振り返り | JOBトレーニング | マインドフルネス | JOBトレーニング | JOBトレーニング |
| | 午後 | 運動 | 心理教育 | 認知行動療法 | 認知トレーニング | 芸術活動（陶芸） |

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 rd／4 th　stage<br>社会復帰コース | 午前 | JOBトレーニング | 生活リズムの振り返り | マインドフルネス | JOBトレーニング | グループワーク |
| | 午後 | 運動 | イメトレプログラム | 認知行動療法 | 認知トレーニング<br>＜タイムアタック＞ | JOBトレーニング |

（注）各コースはスタッフが総合的に判断して決めさせていただきます。
詳細は、各々の状況などにより異なる可能性があります。予めご了承ください。