

# 休職中、就労経験のある方へ 就労準備プログラム

医師、看護師、作業療法士、精神保健福祉士があなたの働きたいを応援します！

心療内科、精神科に通院されている方が利用できます

## 就労準備の流れ

### ステップ1☆

- 病状の安定
- 体力作り・生活リズム
- 日常生活の安定
- 対人交流の機会を作る
- 就労に向けての自身の課題を知る

### ステップ2☆☆

- 体調管理、ストレスコントロールのコツを学ぶ
- コミュニケーションの練習
- 支援機関について学習・見学
- リフレッシュの練習
- 安定した通所

### ステップ3☆☆☆

- 自分に合った働き方や支援機関を決める
- デイケア以外の就労支援機関やサービスを利用し、相談相手や支援機関を増やす

## プログラム

- ☆疾患教育 ☆認知療法(初級) ☆マナー講座 ☆制度・サービス勉強会
- ☆マインドフルネスヨガ ☆ストレスコントロール
- ☆就労準備(目標設定・振り返り) ☆就労準備出前講座 ☆その他

## 当院の就労支援の特徴

デイケアの就労準備プログラムは自尊心・自己肯定感の土台作りを重視し、職業生活に必要なスキルを同じ目標を持った仲間と共に学んでいます

### 特徴①

建物内に就労支援事業所があり、医療と福祉、就労の専門職が連携し支援を行っています。それにより、細かい目標設定とそれに合わせた支援を提供することができます

### 特徴②

尼崎市内外の就労支援機関の協力を得て、プログラムを運営や個別相談に応じて頂いています。そのため、デイケア利用中から支援機関の方と出会い関係を築き、安心して次のステップに進むことができます。また、職業生活を支えるチーム作りをデイケア時から取り組むことができます

### 特徴③

就職後も余暇活動やリフレッシュはもちろん、不調時等はデイケアをご利用頂けるよう休養しやすい環境を整えています

## 利用された方の声

「仕事を辞めて自信を無くしていたが、デイケアで自分も誰かの力になれたのが嬉しかった」

「次のステップに進む自信を持つことができた」、「体調の変化に早めに気づき対処できるようになった」、「支援してくれる人がいることを知れた」

社会生活スキル  
対人マナー  
ビジネススキル

健康管理  
病気の理解  
ストレスコントロール

生活力  
睡眠・食事・運動  
清潔保持

自尊心・自己肯定感

医療チームと関係機関が連携し  
あなたの就労を応援します

就労継続(A型B型)  
移行支援事業所

かかりつけ

就労相談支援事業所

精神科デイケア

ハローワーク

訪問看護事業所

職業訓練校

職業センター

就労継続・移行支援施設