



## 外来精神科作業療法

# “3A”

リワーク3つの“A”

- ✋ あせらず
- ✋ あわてず
- ✋ あきらめず

# リワークプログラム

## リワークプログラムとは？

メンタルヘルス（うつ病、不安障害、パニック障害など）を理由に現在休職中の方、または離職しているが再就職を希望している方に向けた復職支援のためのリハビリテーションです。



詳しくは裏面へ

## ● 運動療法

まずは身体的な基礎体力の回復・向上を目指しましょう。

## ● 作業活動

制作作業を通じて集中力や作業遂行能力を回復しましょう。

## ● グループワーク

実際の就労に向けて協業や対人関係の機会を得ましょう。

※ご本人の状態や希望に応じて随時面談を実施していきます。

医療法人尚寿会

大生病院

精神科作業療法室

〒350-1317

埼玉県狭山市水野600

☎04-2957-1141

【HP】

<http://www.syojukai.or.jp>

ご相談は地域連携情報管理室  
精神保健福祉士まで

## 【過ごし方】

	月	火	水	木	金
9:30 ～11:30	製作・運動 (面談)	製作・運動 (面談)	製作・運動 (面談)	製作・運動 (面談)	製作・運動 (面談)
13:00 ～15:00	制作活動/ グループワーク	制作活動/ グループワーク	制作活動/ グループワーク	制作活動/ グループワーク	制作活動/ グループワーク

午前 9:30～11:30 午後 13:30～15:30

スタートは半日二時間の利用から開始します。状態に合わせて利用日、利用時間を延長していき最終的には午前・午後の終日、週五回の平日利用を目指します。

安定した終日利用の継続性が認められた段階で午後のグループワークプログラムを勧めていきます。

## 【プログラム内容】

### ① 運動療法：ストレッチング・自重筋カトレーニング・ウォーキングなど

無理なく行える程度の運動処方を目指します。身体機能を使うことで体力を回復するとともに自律神経の働きも整える効果があります。

### ② 製作活動：編み物・マクラメ・切り絵・ちぎり絵・木工・木彫・革工芸など

少しでも気の向くものを探し選んで取り組んでいきましょう。集中する機会を通して作業遂行能力の回復を目指します。また、作品の完成が喜びや楽しみ、達成感を体験する機会となります。

### ③ グループワーク

数名のグループにテーマや課題を提示、共同で取り組む機会とします。目的ある対人交流の機会としコミュニケーション能力や集団内での問題解決能力を回復します。

## 【利用費用】

	3割	1割	
初診	1510円	500円	精神科作業療法の枠組みを使用してプログラムは実施されます。 <u>作業療法実施料+診察料</u> が利用料です。
再診	880円	290円	

※継続利用が効果を生むことを考えると医療費負担が多くなると予測されます。自立支援制度を利用することで自己負担額を一割と軽減し必要な治療を続けていくことをお勧めしています。

## 【利用の仕方】

他院に通院中の方でもリワークプログラムのみ利用が可能です。その際には主治医と相談の上利用を検討していただき実際に利用される際には主治医からの紹介状を必要とします。利用希望や事前の見学、自立支援制度利用の相談などお気軽にお問合せ下さい。当院地域連携情報管理室：精神保健福祉士が相談窓口となります。

電話：04-2957-1141 (代)

## 【最後に】

一番良くないのは独りであること、だからリワークプログラムがあります。プログラムを担当するスタッフ、他の利用者様と共に支えあっていくことが出来る場所となれること、そして復職意思が成就することが出来る場所作りを目指していきます。