



CHANGE

Change Your Life

～デイケア | チャンスのご案内～

★デイケアってどんなところ？

デイケアとは様々なプログラムを通して体力・気力・精神力を改善し、社会復帰を目指すところです。

★デイケアの雰囲気は？

男女ともに幅広い年齢層の人が利用されています。和気あいあいとした雰囲気の中でそれぞれが自分にあった形でプログラムに取り組んでいます。

★こんな人に利用して欲しい

- * 体力が落ちてしまった
- * 生活リズムが崩れがち
- * 相談相手が周りに少ない
- * 再発するのが心配
- * 仕事・復職がしたい



友愛戦隊 チクマンジャー

★スタッフ

看護師・精神保健福祉士・作業療法士・臨床心理士・指導員が常駐し、皆さんのサポートをします。スタッフは親身になって悩みや疑問にお応えする聞き上手です！皆さんにあったスタッフが必ずいるはず！詳しくはスタッフ紹介をご覧ください！

★費用について

三割負担の各種健康保険だと、1回2,460円の利用料がかかります。その他医療制度のご利用で、0～820円(上限あり)がかかりますので、詳しくはスタッフ、精神保健福祉士にご相談ください。

1日の流れ

8:10	開館・受付
9:00	利用開始
9:35	朝の会・ラジオ体操
10:10	午前のプログラム
11:15	清掃
11:30	昼食準備
11:45	昼食
13:00	午後のプログラム
15:00	帰りの会
17:00	閉館

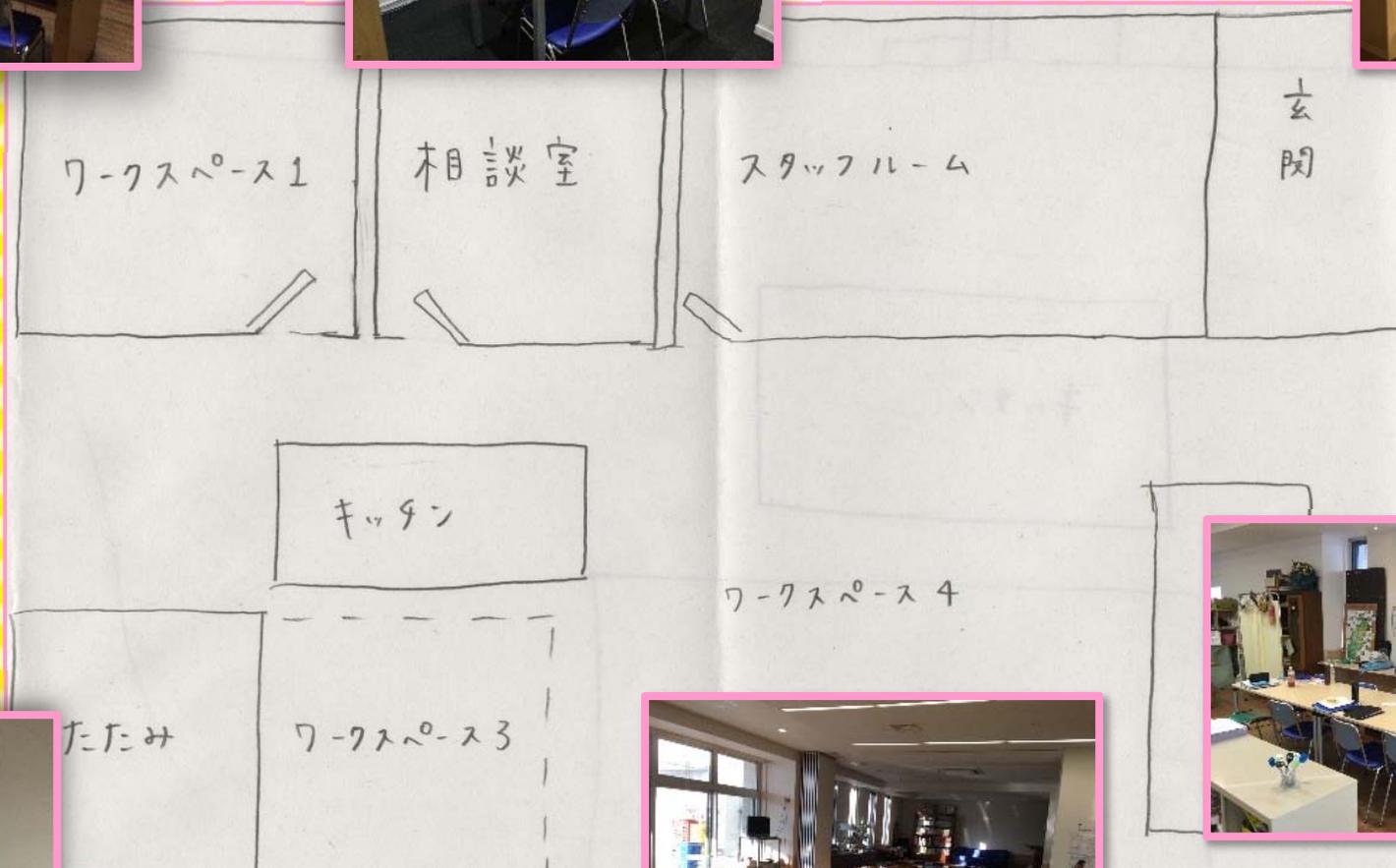
一週間のスケジュール

	月	火	水	木	金
午前	希望の会 習字教室	クラブ活動	希望の会 音楽療法	クラブ活動	希望の会
午後	体育館運動	ナースの時間	ハイパーホッケー	ペタンク	体育館運動



他にもこんな活動があります♪
卓球大会・カラオケ・俳句・映画鑑賞
などなど。。

デイケアの全体図





利用者の声

<20代女性>

私にとってデイケアは、倒れるまで精神的にも肉体的にも頑張り過ぎていた私に「少し人生の休息をしてもいいよ。」ということを感じさせてくれた場所です。また、デイケアに通う前は内服薬の管理があまりできずにいましたが、薬剤師さん、デイケアの看護師さんとお話をさせて頂き、徐々にではありますが1人で出来るようになりました。今では通う以前よりも薬の飲み忘れや用量を間違える事が少なくなりました。

<20代男性>

自分が初めてデイケアに来た時はあまり覚えていませんが、印象は悪くありませんでした。自分は退院の条件としてデイケアに通い始めましたが、もしそのまま退院していたら一人で家にいて人との交流もなかったと思います。自分のデイケアでの楽しみは色々な人と話すことです。デイケアでの活動は、プログラムが組まれていますが、基本的に強制参加ではなく、休憩の場としても使うこともできます。

デイケアスタッフ

かわの こうじろう
河埜 康二郎 (作業療法士)

こばやし まさよし
小林 均好 (指導員)

はぎわら なおき
萩原 直樹 (臨床心理士)



さかうえ
坂上 まどか (精神保健福祉士)

ふくしま み
福島 ひと美 (看護師)



連絡先

医療法人 友愛会 千曲荘病院
デイケアI 「チャンス」

〒386-8584

長野県上田市中央東 4-61

TEL:0268-22-6611(代)

HP: <http://tikumaso.jp>

* 当パンフレットは、ジョブコース2期生
が作成し、一部改訂しました。



ジョブコース



～ 精神疾患をお持ちで就職を目指す方へ

受講できる方は以下の要件を満たす方です

- ①満65歳以下の方
- ②ハローワーク上田に求職登録をしている離職中の方
- ③障害を事業主に開示して就職支援を受けることに同意する方
- ④千曲荘病院・ハローワーク上田双方の機関で個人情報共有することに同意する方
- ⑤医療法人千曲荘病院を受診している方。
- ⑥平日 9:00-15:00 の間、千曲荘病院のデイケアに通える方が申込できます。定員がありますので、申込者全員が受講できるわけではありません。

※受講には主治医の許可が必要です。

医療法人千曲荘病院が実施する就職支援プログラムを受講していただきます。期間は3ヶ月間。主な内容は

- ①就職について必要な準備(労働市場の理解、合格する応募書類の作り方、面接の受け方等)
- ②職場での人間関係の作り方、ストレスをためない方法等
- ③働きながら病気と向き合う方法、体調管理等
- ④パソコン実習、職場実習

就職支援プログラム修了者を対象に支援チームによる集中支援を実施
(支援期間6ヶ月)
(就職先の開拓・職場実習の実施)

就職決定

就職後、職場定着のための支援を実施

就職未決定

継続支援か否かを検討。必要により
就職支援プログラム再受講

ジョブコースのプログラム例

- ・ビジネスマナー講座
- ・履歴書・職務経歴書の作り方
- ・模擬面接
- ・職場実習
- ・パソコン練習
- ・心理検査
- ・職業興味検査
- ・職業適性検査
- ・メタ認知トレーニング
- ・人との付き合い方
- ・薬との付き合い方
- ・「私の取扱説明書」作り
- ・クラブ活動
- ・体力作り

参加者の声

20代女性

通院、服薬をしている現状でどのように仕事を見つけたらいいのか、見つかったとして続けられるのか、この点に悩んでいた時に私はジョブコースを知りました。ジョブコースのプログラムでは、生活面の改善や、自身を知ること、病気との付き合い方、仕事への心構えなどをやりました。また、複数回にわたるデイケアスタッフやハローワークの人との面談で不安な点などを解消できました。このつながりは、ジョブコース終了後も続き、シェイク（障がい者就労支援）との連携もあり、就職後もケアがあります。この点が私は心強く感じています。

30代男性

ジョブコースのプログラムの中にはパソコン練習があり、ワードやエクセルをやります。自分はワードやエクセルの経験はありましたが、パソコンから離れていた時期もあり、この時間は復習として役に立ちました。また、朝のプレプログラムでの運動や希望の会での運動などで体力作りもでき、働くための基礎体力が作れました。自分はジョブコースに参加して、心身ともに働くための準備ができたと感じています。

※ジョブコースは5月～、10月～年2クール実施しています。