

## ★デイケアってどんなところ？

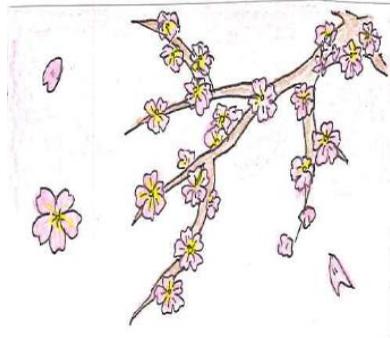
デイケアとは様々なプログラムを通して体力・気力・精神力を改善し、社会復帰を目指すところです。

## ★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



## ★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

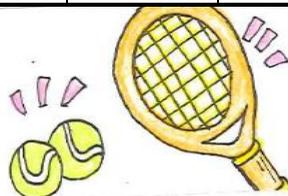
三割負担の各種健康保険だと、1回 2340～2490 円の利用料がかかります。その他医療制度のご利用で、0～830 円(上限あり)がかかりますので、詳しくはスタッフ、精神保健福祉士にご相談ください。

## デイケア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 : 00	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
16 : 30	閉 館

## デイケア一週間のスケジュール（例）

	月	火	水	木	金
午前	体づくり 習字教室	クラブ活 動	テニス 音楽療法	クラブ活 動	体づくり 体力測定
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



## 【ジョブコース】



### ★ジョブコースってどんなところ？

ジョブコースとは、働く上で必要となることを学んだり練習を行うことで就労準備性を高めるプログラムです。

### ★ジョブコースのプログラム内容

病気との付き合い方講座・認知行動療法・心理検査・働くための体力づくり・働く上でのマナー講座・パソコン練習・応募書類の作成講座・面接練習など

### ★こんな人に利用して欲しい。

- \*働きたいけど自信がない
- \*仕事が長続きしない
- \*自分に向く仕事がわからない
- \*働いても病気が再発しそうで怖い
- \*体調が安定してきたので働きたい



### ★スタッフ

デイケアのスタッフが仕事だけではなく体調管理や心理面での相談にのり、対応を行います。働きたい気持ちに共に向き合い、体調に合わせて丁寧にサポートしていきます。

### ★費用について

デイケアのプログラムになりますので、1ページにのっている内容と同じになります。

## ジョブコース1日の流れ

8:10	開館・受付
9:00	利用開始・朝のミーティング
9:15	プレ・プログラム
9:35	朝の会・ラジオ体操
10:00	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	帰りのミーティング
16:30	閉 館

## ジョブコース一週間のスケジュール(例)

	月	火	水	木	金
午前	体づくり	クラブ活動	グループワーク	クラブ活動	体づくり
午後	メタ認知トレーニング	パソコン練習・面談	働くための体調管理	ビジネスマナー	パソコン練習・面談



## 【大人の発達障害グループプログラム ゆるチャン】

千曲荘病院精神科デイケア「チャンス」で土曜日に大人の発達障害グループプログラム「ゆるチャン」を行っています。

「ゆるチャン」は大人の凹凸さんがゆる〜くチャンスに集う会です。同じ悩みを持つ仲間たちと困りごとの対処法について勉強したり話し合ったりします。

### ★詳細

【定員】 15名程度

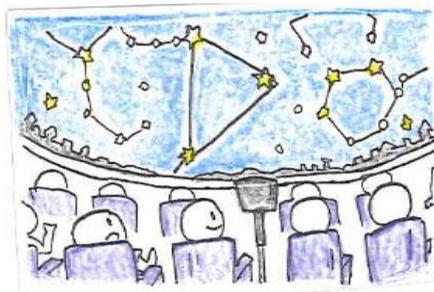
【対象】 千曲荘病院外来患者様 発達障害またはその疑いがある方

【日時】 第2、4土曜日 12:30~15:30

【場所】 デイケアチャンス

【プログラム内容】

- ADHDの方向けのグループ講座
- コミュニケーション講座(SST)
- 日替わりプログラム等



### ★費用について

三割負担の各種健康保険で、1回1230~1290円の利用料がかかります。その他医療制度のご利用で、0~430円がかかりますので、詳しくはスタッフにご相談ください。

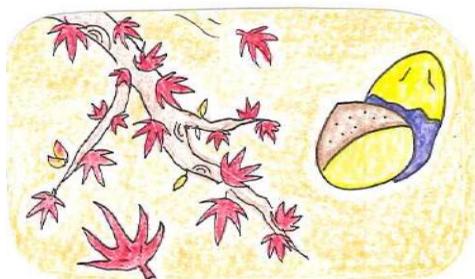
## ★利用者の声★

### デイケア：40代男性

自分は2年くらい前から利用しています。目的は自分自身を変えるためです。はじめは隅っこで1人もじもじしていたけど、今ではいろいろな人とも馴染んでスタッフの人も見落とすようなことを見られるようになりました。楽しくチャンスを過ごしています。今ではリーダー的存在

### ジョブコース：20代男性

前の職場で人間関係がうまくいかず、体調を崩してしまい、仕事も辞めてしまい、ハローワークに通い始めた時に、ハローワークの職員さんに「ジョブコースがあるけどやってみない？」とお話があり、それがきっかけでデイケアチャンスに通い始めました。現在は近況報告も兼ねて週2日デイケアを利用しています。

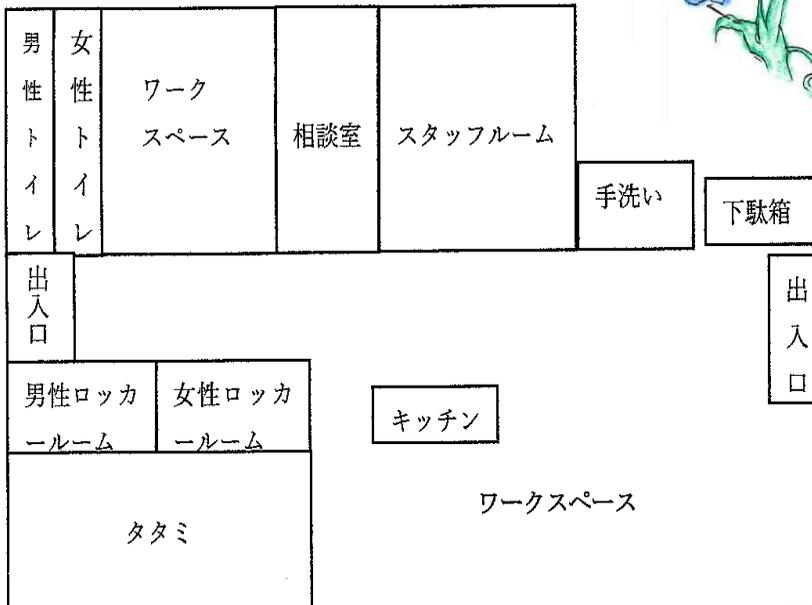
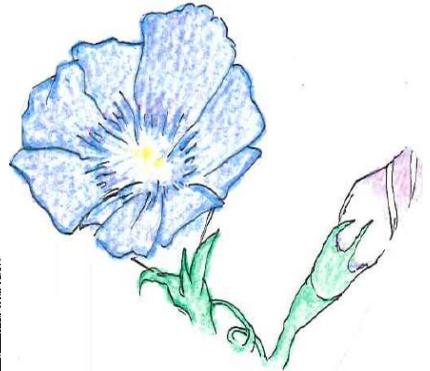


## ジョブコース、ゆるチャン：30代女性

チャンスはスタッフさんへの相談や、体調管理のために利用しています。仕事休みの日に利用していますが、仕事での悩みや相談をしながら、チャンスを利用することで、仕事も続けられています。「ゆるチャン」にも参加しているのですが、生活の中での困りごとや、上手く頼む・断るスキルなどについて学べてためになっています。

### ★デイケアの見取り図

南棟1F



# デイケアスタッフ



なかざわ さおり  
①中澤彩織 (作業療法士)

すのはら ゆか  
④春原友花 (管理栄養士)

ふくしま み  
②福島ひと美 (看護師)

こぼやしまさよし  
⑤小林均好 (指導員)

たけはら あやこ  
③竹原亜弥子  
(作業療法士・主任代理)

きぐち まりこ  
⑥木口真理子  
(精神保健福祉士)

お気軽にお声かけください♪

はぎわら なおき  
⑦萩原直樹 (臨床心理士)