

復職・就職を応援します!!



ストレス社会の現代、過労や精神疾患により、休職・退職を余儀なくされる方が増加しています。

復職や就職までの間は、焦りや不安、孤立感を感じることもしばしばあります。

そんな時、復職・就職前のステップ(心と体の準備期間)として、同じ目標を持った仲間達と時間を共有しながら、リハビリテーションを行うことのできる場所がリワークヴィレッジです。

一度離れた場所へ戻ることや、新たに就職活動を行うことには、エネルギーや勇気が必要です。仲間と一緒に挑戦しましょう!!

一日のスケジュール

- 9:00～ 自習・パソコン使用可能
- 10:00～ 開始・自己報告
- 10:30～ 休憩 10分
- 10:40～ 午前プログラム開始
- 12:00～ 昼食・昼休み
- 13:30～ 午後プログラム開始
- 15:00～ 振り返りとまとめ
- 15:30 終了

参加者の声

- ★ 自分の陥るパターンを発見でき、改善方法を知ることができた。
- ★ 前向きな気持ちになるヒントが得られた。
- ★ 同じ悩みを持つ人と交流でき、視野が広がった。
- ★ 復職までの期間を充実して過ごせた。

ステップ制

- ・ リワークには3つのステップがあります。週1回から段階的に活動日を増やし、体調や復職時期、就職活動の進捗状況に合わせて無理のないリハビリを進めることができます。
- ・ 活動日の増加や変更については、必ずスタッフと面談を行い、主治医の指示のもとで進めていきます。
- ・ 利用期間は、原則最長1年間、3ヶ月更新としています。

ステップ1 (週1日参加)	月 (低負荷)	自分のペースで作業(PCや手芸、プラモ)を楽しみ、対人関係に慣れ、ストレス耐性を高めていきます。
ステップ2 (週2日参加)	月・金 (中負荷)	心理教育を通じた学びから、前向きに自己と向き合い自己課題への取り組みを開始していきます。
ステップ3 (週3日参加)	月・水・金 (高負荷)	自己課題への気づきや知識を深め、日常生活で実践しながら、自己コントロール能力の向上を図ります。就業に向けての具体的な調整に入っていきます。
※全てのステップにおいて、通所日以外の曜日にも、その時点での目標に応じた活動内容を設定し、自主活動・自己研修プログラムとして取り組んで頂きます。		

※()内は負担度。プログラム内容は都合により変更する場合があります。

	月(低)	火	水(高)	木	金(中)	土(軽～中)
午前	作業	自主活動	グループ活動	自主活動	心理教育(Advance)	卒業生と交流会 3ヶ月に1度
午後	心理教育(Basic)		グループ活動		スポーツ	



切り取り線

リワーク質問票 ②

- 加入保険の種類
社保・共済・国保・生保
- 自立支援医療制度利用 有・無
- 最終学歴
中学・高校・高専・専門学校
短大・大学・大学院
(中退 ・ 卒業)
- 家族関係 (○で囲んで下さい)
父
母
妻・夫
子 (人)
- 現在の生活状況
単身生活
家族と同居(妻・夫・子・親・その他)
- プログラムの中で、自分自身の課題にしたいこと。(複数選択可)
 - ・ 生活リズムの改善
 - ・ 注意力、集中力の改善
 - ・ 体力の回復
 - ・ 気分のコントロール
 - ・ 考え方の幅を広げる
 - ・ 対人コミュニケーション
 - ・ 自信強化
 - ・ その他

[]

ご記入ありがとうございました。

リワーク質問票 ①

スタッフとの面談前に必要事項をご記入の上、お持ち下さい。

●氏名 _____ 殿

●生年月日 昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

●住所 _____

●連絡先 TEL: _____

●主治医 _____ Dr. _____
診察日 曜日 (_____ 週に _____ 回)

●当院通院歴
約 _____ 年 _____ ヶ月

●入院歴 無・有 _____ 回

●現在の職業 無・有
有りの場合(差し支えない範囲でご記入下さい。)

職種: _____

役職: 無 ・ 有

主な業務内容

[_____]

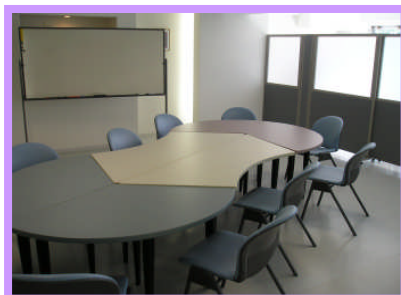
●職場に産業医が いる ・ いない

●休職・離職期間
H _____ 年 _____ 月 ~ 現在

●復職・就職予定
未定 or H _____ 年 _____ 月 頃

～活動場所～

当院3階テイクア(昼食は1階作業療法室)



その他パソコン室もあります。

※ 当院内は完全禁煙となっております。

病院までのアクセス

中央バスご利用の場合

中央バス篠路9条4丁目停留所より徒歩3分。

以下のいずれかの路線をご利用ください。

麻32・麻33(麻生～篠路10条4丁目)

34・35・36(札幌ターミナル～篠路10条4丁目)

22(札幌ターミナル～あいの里4の1)

当院送迎バスご利用の場合



地下鉄麻生駅5番出口付近～当院間で送迎バスを運行しております。ご希望の方は以下の便をご利用ください。

行き 9:15 地下鉄麻生駅5番出口発～当院行

帰り 15:15 当院発～地下鉄麻生駅4番出口着



GMC
リワーク
ご案内
ヴィレッシ
案内



医療法人社団

五稜会病院

〒002-8029

札幌市北区篠路9条6丁目2番3号

TEL: 011-771-5660

FAX: 011-771-5687

E-mail: GMC@goryokai.com

ホームページ:

<http://www.goryokai.com>

どうすればテイクアに参加できますか?

【テイクア参加までの流れ】

外来の方

- ① 復職支援に興味をもたれた旨を、主治医にご相談ください。
- ② パンフレット付随のリワーク質問票にご記入下さい。
- ③ 担当者がプログラムのご説明をします。
- ④ 主治医の指示のもとで見学体験(午前プログラムのみ)して頂きます。
※ 定員が一杯の場合は申し訳ありませんが、待機期間を頂く場合があります。

入院中の方

退院後の通所をお考えの方は、入院中に見学が可能です。
主治医にご相談ください。

【ご利用料金について】

自立支援医療制度が適用されます。

食事	自立支援利用(1割)	通常(3割)
有り	770円	2300円
無し	720円	2150円

申請方法等については
精神保健福祉士:松田までご相談下さい。

【担当スタッフ】

臨床心理士
精神保健福祉士
精神保健福祉士
看護師
看護師
作業療法士
精神看護専門看護師

清水陽平
松田慎子
吉村美香
坂下裕子
水野香おり
矢崎秀幸
八木こずえ