Q&A

どんなデイケアなのか教えてください

臨床心理士・看護師・作業療法士・精神保健福祉士など、心理面や身体面の専門家が、患者様の体調と相談しながら、リハビリを行い、症状を改善していきます。

Q1 どんなプログラムを受けたらいいの？

A1 オリエンテーションを実施後に担当スタッフと面談を行います。一人ひとりに合わせたプログラムをご提案いたします。

Q2 どんな人が利用していますか？

A2 メンタル不調で休職し復職を考えている方、再発予防策を考えたい方が多く利用されており、20代～50代まで幅広い年齢層の男女が参加されております。

Q3 週何回通えばよいですか？

A3 月曜日から土曜日まで実施しています。体調に合わせ、担当スタッフと相談しながら復職までのスケジュールを組み立てています。

Q4 長い時間の参加に自信がありません。

A4 半日から参加するショートプログラムもございます。まずは短期間での利用から始め、徐々に参加時間を延ばしていくことをおすすめしております。

Q5 健康保険は効きますか？

A5 保険診療が適用となります。また、自立支援医療制度をご利用の場合、自己負担額が1割での参加が可能です。詳しくはスタッフまでご相談ください。

Access

MAP

Google Mapで見る

右のQRコードを読み込むとGoogleMAPが起動します

水戸メンタルクリニック

〒310-0022 茨城県水戸市梅香1-2-50

電車・バスでのご来院
JR常磐線 水戸駅下車、大工町方面バスに乗り、南町2丁目下車、徒歩5分。

お車でのご来院
水戸駅北口から国道50号を大工町方面へ3分、南町1丁目スクランブル交差点を左折し、デイリーヤマザキがある交差点を右折。
※当院専用駐車場はございません。あらかじめご了承ください。

精神科デイケア（デイセラピー）へのお問い合わせ

029-303-7113

初診のご予約はこちら

029-303-1155

水戸メンタルクリニック 精神科デイケア（デイセラピー）
http://mito-mental.com/subjects/daycare.html

リワークプログラム スケジュール

水戸メンタルクリニック

	月	火	水	木	金	土
午前	**キャリア支援** 自身のキャリアを振り返り、職務能力の棚卸しをします。また、休職に至ったストレス要因から対処方法を考えます。復職までの流れを確認し、復職準備性を高めていきます。今後、就職や再就職、転職を目指している方にもお勧めします。 ＜主な内容＞ ・自己理解 ・ストレス要因と振り返り ・キャリア開発 **B-Refresh** 体の健康、食事や運動の必要性、生活リズムを整えることの必要性を考えるプログラムです。	**認知機能リハ** 認知機能=集中力、記憶力、判断力、作業速度など、仕事・日常で必要な脳機能に焦点を当て、リハビリを行います。自身の認知機能の特性理解に加え、疾病により低下した機能の回復を目指していきます。 また、認知機能検査を行い、自身の業務遂行能力や、作業の正確性等を確認します。	**CBGT** 集団で行う認知行動療法のプログラムです。ストレスになる考え方や行動のクセを見つけ、新しい考え方や対処方法（コーピングスキル）の習得を目的にしています。うつや不安への対処法、ストレス耐性を高めます。 **B-ReWork** デイセラピーを同時期に利用開始した仲間と、健康に関する講義を受けたり、不安・悩みを話し合いながら、集団のワークに入る準備をします。	**対人スキルアップ** 職場における対人スキルやコミュニケーション能力の向上を図るプログラムです。報告や相談するタイミング、会議などで意見や考えを伝える、業務内の提案や交渉など、対人ストレスの克服やアサーションスキルのトレーニングを行います。	**運動療法** チームスポーツをメインに、体力づくりとコミュニケーションのトレーニングを行います。より負荷をかけたい方におすすめです。 **プチトレ** ストレッチや有酸素運動を行うプログラムです。まずは身体を動かしてみたい、体力をつけたい方におすすめです。	**フォローアップ** リワークを卒業し、復職・再就職した方向けのプログラム。事例検討や問題解決を行ったり、復職後のストレス等を参加者同士で話し合い、対策検討、再燃予防を図ります。個別面談も実施。 **働く人のための注意・集中** （毎月第2・第4週） 「働くおとなのADHD」をテーマに職場で起こる困り事を取り上げ対策を考えます。 **CBGT** うつや不安などの気持ちの改善、そうした気持ちの原因となる人間関係やストレスの問題解決に取り組んでいきます。
午後	**発達症のセルフナビ** 自身の能力や行動特性によって感じる「職場や社会での生きづらさ」の軽減を目指すプログラムです。コミュニケーションや作業や段取りの苦手さ等、自身の特性に合わせた対処策を考え、実践するためのワークやトレーニングを行います。	**アサーション** 会話トレーニングやコミュニケーションゲームを通して、対人関係における基礎的なスキルを身に付けます。自分の気持ちを言葉やジェスチャーで伝えることで表現力を豊かにしたり、自分の気持ちを伝えるためのコミュニケーションワークを行います。	**創作・アート** ハンドクラフトや塗り絵などの活動を通して自己表現することを目的とします。作業の集中力や想像力向上を図ります。 **CBGT（初級）** 初めて認知行動療法に参加される方向けです。自分の考え方、行動パターンを振り返り、ストレス対処を考えます。	**セルフマネジメント** マインドフルネス・自律訓練法などのリラクゼーションを通して、心身の状態やストレスに気付くことを目指すプログラムです。リラックスした感覚を体験し、実生活でもリラクゼーション法を取り入れられるようになることで、ストレス耐性を高められます。	**SST** 社会生活場面や職場での問題・悩みなどを共有し、その解決策を検討していきます。集団で問題解決を行い、実践で活用していける具体的な方法を考え、ストレスの軽減を目指します。	**フォローアップ** リワークを卒業し、復職・再就職した方向けのプログラムです。事例検討や問題解決を行ったり、復職後のストレス等を参加者同士で話し合い、対策を検討し再燃予防を図ります。個別面談も実施します。
夕方	**自主課題** プログラム内容の振り返りや、自分自身で課題や目標を設定し、個人作業に取り組みます。個別面談も実施。	**自主課題** プログラム内容の振り返りや、自分自身で課題や目標を設定し、個人作業に取り組みます。個別面談も実施。	**週替わりプログラム** 週替わりで茶話会、ヨガ、ハンドクラフトなどを行います。	**自主課題** プログラム内容の振り返りや、自分自身で課題や目標を設定し、個人作業に取り組みます。個別面談も実施。	**自主課題** プログラム内容の振り返りや、自分自身で課題や目標を設定し、個人作業に取り組みます。個別面談も実施。	

2023.09.01版