セブンメンタルクリニック

休職～復職へ
デイケアでのリワーク

**生活リズムを整えながら、プログラムや面談を通して休職した（調子を崩した）要因を整理し、再発予防を一緒に考えます。
週2～3回の利用から開始し、最終的には週５日利用し復職に向けての準備を行います。休職～復職、復職後も担当者が伴走します。**

復職に向けて会社と相談する

再発予防について考え、対策を整理する

スタッフと休職になった経緯を振り返り、課題を共有

プログラムで仲間と病気や対処法について学ぶ

生活リズムを整えて、習慣的に体を動かす

心と体を整える
体力の回復、維持

- スポーツ
- 散歩
- ゆらぎ体操
- ゆるっとトレ
- ヨガ
- 園芸

など

自分を知り、対処を学ぶ
コミュニケーション

- 疾病教育、再発予防
- 認知リハビリテーション
- 認知行動療法（CBT）
- アサーション
- SST
- WRAP
(Wellness Recovry Action Plan)

など

個別ワーク
個別対応

- 休職の（調子を崩した）要因の整理
- 再発予防をまとめる
- 自分のトリセツを作る

- 復職に向けての相談、スケジュールの調整
- 主治医、職場との調整
- リハビリ出勤
- 復職後の支援