



豊田西病院では、

職場への復帰に向けた支援プログラム「リワーク」を実施しております。

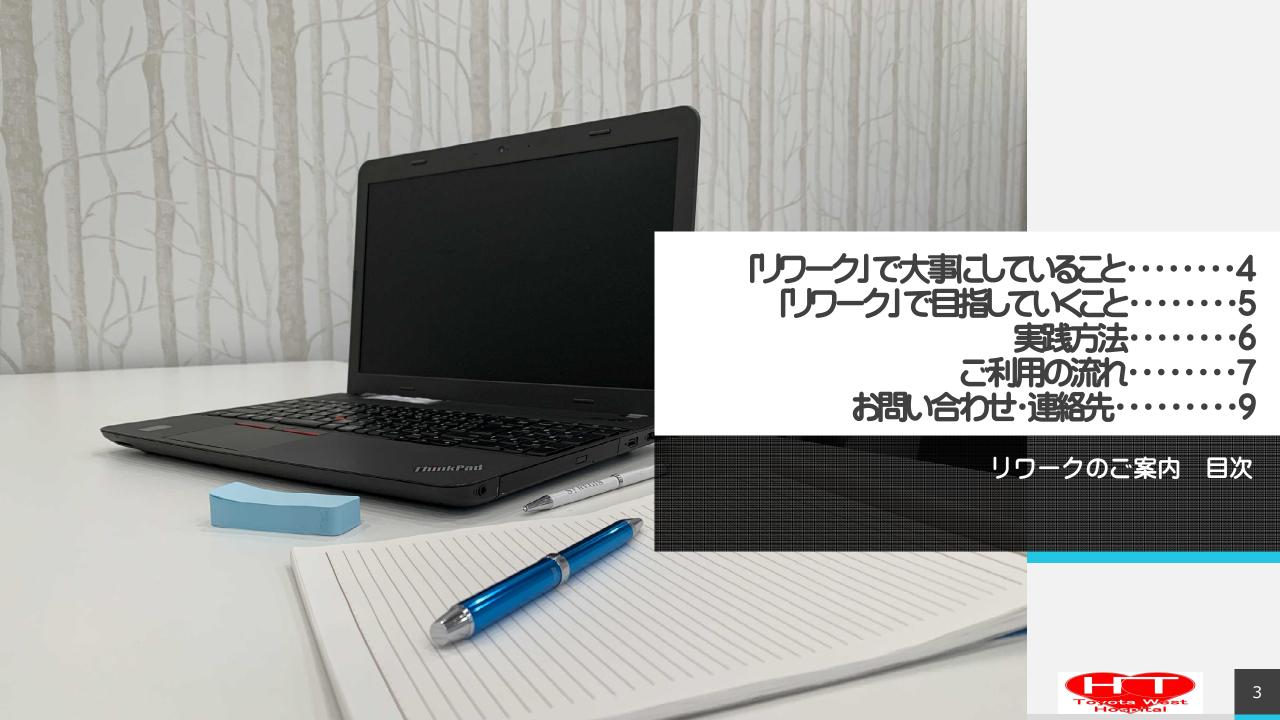
自己分析・自己理解をして、

自分自身を再発見し、様々なことに対 処する方法を考えることを中心に行っ ております。

復職に向けて抱いてしまう不安を少し でも和らげ、あなたの活動をサポート していきます。









病気 ストレス対応 自分

体力作り 生活リズム

伝える力 相談力

## 「自分」そして4つの柱

#### 「リワーク」で大事にしていること

## 一番、大切なのは「自分」

「自分を知ること」が、すべての道を開くと私達は信じています。

その理由から、「自分を知る」「自分を見つめ直す」という時間を大切にしています。

辛いこともあると思いますが、一緒に取り組んでいきたいと思います。



## 「リワーク」で目指していくこと

主にこの5つの形であなたをサポートしていきます。



# 自己理解病気を知る

病気や生活スタイル、 考え方の癖、コミュニ ケーションの取り方 など、講義形式と自己 分析を用いて、自分自 身について理解を深め ていきます



# 体力づくり生活リズム

仕事に通える体力 や生活リズム作りを 進めて、土台作りを 行っていきます



# 伝える力相談力

参加時に「他者への 伝え方」の練習を行い、伝える力を磨い ていきます。個々の 状況に合わせて、 個別相談・対応を 行っていき、相談することで一人で抱え 込まないことを目指 していきます。



# 対策を考える

講義を終えて、自 己理解を進めてい くことで浮かび上 がる課題や復職を 良い形に持って行 くための対策を一 緒に考えていきま す。



#### 復職後の安定

復職が決定した後も 必要に応じて、電話 相談や面談を行い、 安定して仕事が出 来るようにフォロー していきます。



## 実践方法

実際に、参加期間中に行っていただく内容です。



講義



グループ ワーク



自己理解自己分析



作業活動



フィットネス

「病気について」
「コミュニケーション」
「考え方」
「リラックスする方法」
「復職準備方法」
などをお伝えします。

様々な課題に参加者で チームを組んで取り組 み、対処法や得意の強 化、苦手克服等、自分 の能力を伸ばしていき ます。

復職に向けて、 自己分析を行っていき ます。自分の特性、考え 方、ストレス耐性など自 分の特徴を洗い出し、自 ら対処、改善していくこ とや、周囲へのサポート を得るための準備をして いきます。 事務ワーク、 もの作り、部品作業 等を通して、自身の 働き方の特徴を見 ていきます。 当院のフィットネスジムを利用して、 運動を行い、体力 強化と脳内活性を 目指します。



## ご利用の流れ

このプログラムに参加するためには下記のことをお願いしております。

1

2

3

4

5

### お問い合わせ

主治医にご相談ください。

詳細は 当院デイケア・リワーク 担当からご説明いたしま す。

看護師、相談室、 外来OTでも、「興味が ある」とお伝えください。

#### 

見学·ご説明等の 時間を調整いたします。

### 診察

主治医診察の時、「リワーク」参加をお伝えください。主治医と調整を行います。

### 洒談

初回面談を行います。状況の確認、要望の確認、計画を立てます。

### スタート

緊張するとは思いますが、第1歩です。 一緒に取り組んで 行きますので、安 心してご参加くだ さい。

他院通院者、および初めて診察を受ける場合は、 お電話で当院初診予約をお取り下さい。他院か らご利用の場合は紹介状が必要となります。 転院の必要はございません。

必要に応じて、自立支援医療等のサービス利用の手続きをご案内します。





