



「仕事をしたいけれど1人では何から始めていいかわからない、なかなか動き出せない」「今の状態ではまだ就職できるか不安」「就職しても働き続けられるか自信がない」「自分に合った職場ってどんなところなんだろう？」・・・



仕事をしたいという気持ちはあっても、病気のことも考えながら、自分で自分に合った仕事を探し働き続けていくことは、なかなか難しい作業です。

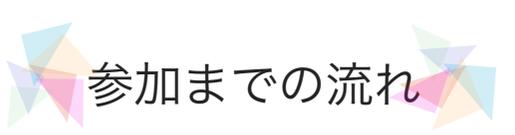
そこで愛光病院では、現在離職中の方（または、未就労の方）で、就労をしたいと考えている方のためのプログラム、「プレワーク」を立ち上げました。



プレワークは、就労に向けた準備をサポートするプログラムです。生活リズムや集中力などを改善し仕事ができるようにリハビリをしていくとともに、就労に関する知識を知り、自分への理解を深め、自分に合った働き方や働き続けるために必要な対処法を考えていきます。



就労に向けて、同じ目標を持つ仲間と一緒に歩み出しましょう。



## 参加までの流れ

- ① 診察を受けている方は、主治医に参加の希望を伝え、しっかり相談しましょう。
- ② 内容について聞きたい方、参加を希望される方は、下記電話番号へお電話いただくか、愛光病院心理科まで直接お越しください。
- ③ 利用の説明や見学を行います。
- ④ インテーク面接で、現在の状況、参加目的などをお聞きます。プログラムに求められているニーズと、このプログラムがあなたにとって治療や改善効果があるかどうかマッチングをします。
- ⑤ プログラムを一度、実際に体験してみましょう。
- ⑥ ご本人の意向を確認後、正式入所に向けて入所の手続きをとります。入所にあたり、初めて当院を受診される方は、当院の医師による診察を受けていただく必要があります。

探しませんか？  
自分に合った働き方

就労準備・支援プログラム  
**Pre-WORK**

**プレワーク**

**お問い合わせは**

医療法人弘徳会 愛光病院 心理科直通

**TEL 046-296-5286**

受付時間：午前9時～午後5時（日・祝休）

お気軽に医師、臨床心理士、精神保健福祉士、作業療法士にご相談ください



# ステップアップするプログラム

プレワークは、現在離職中の方（または、未就労の方）で、就労をしたいと考えている方が、仕事を始められるようになるための準備をお手伝いするプログラムです。プログラムは**4ステップ**、**16セッション**で構成されているので、無理なく、着実に就労までの準備を進められます。

## 1 準備 (2セッション)

就労に向けて現在の自分の状態や準備性、希望などを整理します。また、就労形態の種類とそれぞれのメリット・デメリットなど、就労についての基礎知識を知り、見通しを持ちましょう。

## 2 自己理解 (5セッション)

自分の体調や病状を管理できるようにするために、生活リズムや不調のサインなどをセルフモニタリングし、自分に効果的な対処法を知りましょう。その上で自分のやりたい仕事や、得意不得意、長所短所など自分自身への理解を深め、自分に合った仕事を考えます。

## 3 対策 (6セッション)

仕事をする上で困ることをグループで話し合い、対策をたて、スキルを身につけていきましょう。認知行動療法で考えや行動を見直したり、職場の人間関係に必要なコミュニケーションスキル、アサーションなどを学んだり、実際の仕事場面を想定したソーシャルスキルトレーニングを行ったりします。

## 4 実践 (3セッション)

ハローワークや就労支援施設などに見学に行き、活用の仕方を学びます。最後には、もう一度自分の今の状態、段階を確認し、自分に合った方向性や働き方を決めて、今後の具体的な計画を立てましょう。

個別で就労先に関する情報を知りたいなど希望される方は、必要に応じて精神保健福祉士の面談を受けることもできます。

### プログラム構成

プログラムでは、パソコン、作業など仕事を想定したワークと、講義や話し合いを行う中で学びを深める「グループワーク」をセットで行います。



仕事を想定した  
ワーク



講義や話し合いなど  
グループワーク

### プログラム開催要領

#### 開催日時

毎週水曜日 12:45～15:45

#### 会場

愛光サロン

#### 定員

10人程度

#### 費用

精神科ショートケア 1,270円

(自立支援医療制度利用時 420円)

クールの途中からの参加  
や、継続参加も可能です

### プログラム対象者

- ・現在は仕事をしていないが、意欲的に就労を考えている人
- ・仕事を始めるために準備段階や支援を必要としている人
- ・就労後、仕事をなるべく長く続けられるように、対策を考えておきたい人

※本プログラムを通じて就労した方が、仕事場面での困り事をグループで相談したいと希望される場合には、【卒業後フォローアップ】として本プログラムをオンデマンドでご利用いただくことができます。