プレ・リワークプログラム

近年、リワークプログラムは復職に有用であると注目されています。
しかし、参加条件が厳しいことや復職意欲はあっても、リワークプログラムに参加するにはちょっと・・・なんて場合もあります。　　この『**プレ・リワークプログラム**』は、そんな方々が復職に近づけるように生活を整え、体力をつけるというベース作りをお手伝いするプログラムです。

生活指導について

精神疾患の治療をするうえで、**食・生活・運動習慣**を見直し、身に着けることは早期回復にとって大切な要素です。具体的にどうしたら良いのかを共に考え、身に着けていきます。

行動活性化療法について

活動性が低下していることは、治療をしていくうえで決して好ましいとは言えません。
やらなきゃいけない・・・とはわかっていてもなかなかできないのが現実。
そんな**現実を打破していくための方法を学び活動性を上げて**いきます。

学ぶ

第２回　うつ病治療で大事なこと

第４回　よい休養をとろう！

第１回　行動活性化療法て何？

第３回　もっと知ろう！行動活性化療法

実践する

第 ５回	運動と生活活動 ＋ 行動活性化療法
第 ６回	運動の継続とストレッチ ＋ 行動活性化療法
第 ７回	食生活のルール ＋ 行動活性化療法
第 ８回	食生活での注意点 ＋ 行動活性化療法
第 ９回	目標と今できること ＋ 行動活性化療法
第 10 回	精神疾患と栄養素 ＋ 行動活性化療法
第 11 回	こんな時どうする？ ＋ 行動活性化療法
第 12 回	今後に向けて ＋ 行動活性化療法

知識を活用して行動をおこす

定着する

復職を目指そう！

開催日時　毎週木曜日　11：30 ～ 13：00
開催場所　当院　処置室
担当スタッフ　臨床心理士・看護師

グループ参加を希望される方はまず主治医にご相談ください。他院受診中の方の参加も可能ですが、参加の可否を判断するため一度当院医師の診察を受けていただきます。