

リワークデイケア

ぽると

「リワーク」とは、“Return to Work”の略で、復職を意味します。
「ぽると」では、うつ病からの復職の成功と再発防止をサポートするプログラムを提供します。

ぽると（港）から大海原へ
船長はあなた！



「ぽると」はイタリア語で「港」のことです。
人は皆、自分のところに羅針盤を持ち、目的地(なりたい自分)に向かって舵をとっています。
しかし、様々な原因により羅針盤が乱れ、知らず知らずのうちに方向性を見失っていませんか？
あなた自身が再び羅針盤を信じて進めるように港(ぽると)となってお手伝いします。

3つのコンセプト

- 1 やすらく力**
自分に合った気分転換やストレス解消法を見つけましょう
- 2 とらえる力**
自分自身のクセに気づき、受け入れ、付き合い方を考えることのできる柔軟なところを育みましょう
- 3 ひきだす力**
自分が持っている強みを、パフォーマンスへつなげましょう

スケジュール

	月	火	水	木	金
AM		スキルアップ	テストワーク	テストワーク	
PM	テストワーク 心理教育		リラクゼーション 運動	集団活動	集団活動

※ その他、疾患教室、服薬教室、栄養教室があります



お問い合わせ

公益財団法人 復康会 沼津中央病院
〒410-8575 静岡県沼津市中瀬町24番1号
☎055-931-4100 デイケア宛

初めての方は、まずは主治医へお尋ねください
※ 詳しくは、病院ホームページでご確認ください