

さんらくリワーク

ご存じですか？

「復職に向けて、どう過ごせばいいかわからない」

「ひとりで過ごしていると先が見えなくて不安」

「安心して通える場所が欲しい」

三楽病院精神神経科では、このような想いを抱えながら精神疾患によりお休みされている**教職員の方々限定**で、【さんらくリワーク】を実施しています。

POINT

- ★教職員に特化したプログラム
- ★患者様に合わせたスケジュールが可能
- ★職層問わず参加可能
- ★公的医療保険の適用
- ★デイケアでは昼食も提供(希望者のみ)

SCHEDULE

場所:三楽病院4Fデイケアルーム

日時:月～金 半日または1日

STEP

復職までの流れはひとりひとり異なります。
体調や状況に応じて、柔軟にご利用いただけます。

参加するのは教職員のみという
貴重な場でござるよ。
まずは気軽に相談してみ
てほしいでござる！



それぞれのペースで
大丈夫でござるよ！



自宅療養

週1回ショートケア ～ 週4回デイケア

復職

【さんらくリワーク】は、三楽病院精神神経科による
デイケア・ショートケアです。
「医療機関等における職場復帰訓練」「所属学校にお
ける職場復帰訓練」に関しては、東京都教育委員会
が設置している「リワークプラザ東京」にお問合せく
ださい。



公益社団法人東京都教職員互助会
三楽病院
SANRAKU HOSPITAL

PROGRAM

身体活動系

散策

レクリエーション

園芸療法

OT（作業療法）

ヨガ

リラクセーション

自己学習

活動日記

心理教育系

認知行動療法

新聞講読・要約
プレゼン&ディスカッション

シネマ

アサーション

医師による疾病教育

マインドフルネス

ロールプレイ

心理検査

ピアカウンセリング

スタッフ面接

同窓会

MTDLP
(生活活動向上マネジメント)

模擬授業

セルフモニタリング系

活動記録表

REPORT

さんらくリワークをご利用いただいた方より、うれしいお声もいただけるようになりました。

事前面接で見学したとき、思っていたよりも明るい雰囲気で、びっくりしました！

学校訓練に向けて、良い準備期間に出来たと思う。

プレッシャーがなく、自分のペースで進めることが出来たのが、自分には良かった。

他の参加者の頑張っている姿が、自分にとって大きな励みになりました。

苦しんでいるのは自分ひとりではないこと、お互いの近況を知ることができたことが励みになった。

復職が近づいてきて不安だけれど、リワークで話をする事で、気持ちを落ち着かせることができています。

神田明神や皇居など、地の利を生かした散歩を続けるうちに、いつの間にか体力がついてきました。千鳥ヶ淵で見た満開の桜は、忘れられません。



公益社団法人東京都教職員互助会
三楽病院
SANRAKU HOSPITAL

【さんらくリワーク】についてのお問合せは
精神神経科外来までご連絡下さい。

Tel 03-3292-3981(代表)