

# リスタートプログラム概要

## — 活動時間

月・水・金 9:30~15:30 (9:00~受付開始)

※ 参加された方に昼食をご用意しております

※ 月・水・金であっても、祝日、その他当院が定める休日はお休みです

※ 各個人のプログラム参加開始日と、1週間の参加日数は、スタッフと相談して決定します

## — 利用期間

個人の状況により、利用期間は大きく異なります。ただしプログラムを経て、社会参加に向かうためには概ね3か月から6か月を利用期間の目安としています。

## — 費用

医療保険が適用になります。また『自立支援医療制度』もご利用になれます。

	医療保険 (3割負担)	自立支援医療 (1割負担)	生活保護
1日参加費用 (9:30~15:30 昼食代込)	2,140円	710円	0円

※ 自立支援医療に関しては、所得により費用に違いがあります。

※ 検査などを実施した場合は、費用が別途必要になることがあります。

### 『自立支援医療制度』

自立支援医療制度とは、精神疾患の治療に掛かる医療費を軽減する公的な制度です。

- ・ 新しくご利用される方は、制度利用の手続きが必要になります。
- ・ すでにご利用されている方は、「デイケア追加手続き」が必要になります。
- ・ 病院を変更される方は、通院先の変更手続き・デイケアの追加手続きが必要になります。

詳しくは、スタッフまでお尋ね下さい。

## — プログラム内容

	月	水	金	土
9:30~	ラジオ体操・ミーティング			※2
10:00 ~12:00	とことん特技 (趣味の時間)	レクリエーション 体力作り	チャレンジタイム 世界を拓けよう	
	昼食			
13:00 ~15:30	生きる力	集団認知行動療法	伝えてみよう 「ジブンのキモチ」 (※1)	

※1…第4金曜日 13:00~14:00 院長レクチャー『Fタイム』

※2…第3土曜日 10:00~11:00 リスタートプログラム準拠 保護者対象『子を支える親トレ』

当クリニックのリスタートプログラムでは、週3回、同じ時間に自宅から出て通院する習慣作りから始まり、症状や自分の特性について理解する心理教育、その他対人交流のスキルや、認知行動療法などものの捉え方の訓練を行ないます。また専門スタッフによる個別支援、似たような経験をもつ仲間との触れ合いを通して、再び社会参加へ行動を起こすための効果的なプログラムを提供しています。

原則的には共通の集団プログラムに参加していただきますが、お一人お一人の状態に応じた課題にも取り組んでいただきます。

- Step1**… まずは一歩外に出てみることに、生活リズムを整えていくこと、集団の中で過せるようにしていきます。
- Step2**… 自分の特技や特性について、他者と関わる中で自己理解を深めていきます。ストレス対処に関する知識や技術を習得しながら、具体的に次の社会参加の方向性を定めていきます。
- Step3**… 再びひきこもり状態に陥らないためのご自身オリジナルの予防策を作成します。そして就学あるいはアルバイト、就労等の準備をします。

プログラム活動の様子や個別面談を通して、状態がどの程度回復しているのかを適宜確認し、不安を最小限にとどめながら前に進むことを支援します。

## — その他のサポート体制

### 1 個別面談

プログラム開始前から終了まで、ご本人の心配や揺れ動く気持ちに寄り添いながら適宜個別面談を実施します。家庭での様子や将来への思い、現実的な方向性の共有を図ります。

### 2 就学・就労に関して

当院のリスタートプログラムでは、具体的な就学先やアルバイト・就職先の斡旋は行なっておりません。進学あるいは就職を希望される方は、原則としてご自身で活動していただくこととなりますが、場合によっては同行面接や問い合わせを行なうことも可能ですので、その都度ご相談ください。

### 3 保護者の方へのサポート

毎月第3土曜日の10:00~12:00には、「子を支える親トレ」を実施いたします。