

大丈夫サポート（お仕事支援）のご案内

大丈夫サポートで支援出来る事

就職・復職支援を行っています



生活リズムを整える

仕事をするための
体力・集中力の向上



社会スキルの向上

仕事を長く続けていくためのセ
ルフケアを身につける

ハローワークや作業所と連携
し、あなたの特性に合う就職
先を共に探します



プログラムの内容



・「キャリアデザイン」

それまでのキャリアを振り返って、これからどのように働いていくかを設計しなおす"キャリアデザイン"のプログラムを行います。自分のスキルや特性を見直し、今後どのような姿勢で仕事と向き合うか、キャリアを設計し直します。今まで抱いていたキャリア観を見つめ直す良い機会になるでしょう。



・「作業療法」

手芸、パズル、絵画、創作活動を通じて、一定時間集中を持続する力や作業工程を理解する力・見通す力、課題に対して解決する力などの回復を行います。また、自分の特性にあった作業を見出すことで、今後の仕事内容を考えるきっかけになります。

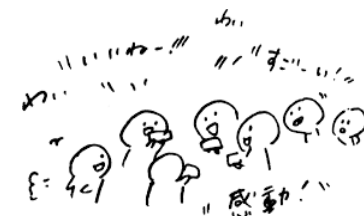
・「運動療法」

身体を動かす事で、仕事の基本的な体力作りはもちろん、適度に疲労することにより生活リズムを整え、睡眠の質の向上やストレスの発散を目指します。運動療法では、ウォーキング、エアロビ、ヨガ、筋トレを行います。



・「ソーシャルスキルトレーニング」

ソーシャルスキルトレーニングとは、社会生活技能訓練とも訳されるコミュニケーションのプログラムです。生活の中で困った場面を挙げて、それに対してどうすればよかったのかを実践（ロールプレイ）していくことで、解決方法を身につける効果があります。



時間：月曜 12:30～14:00 金曜日 16:00～17:30

場所：クリニック カウンセリングルーム

料金： 通常 → 自己負担額 3割： 1290円

自立支援併用 → 自己負担額 1割： 430円

自立支援は、所得に応じて毎月の医療費負担が定められそれ以外は公費負担になります。