

プレワーク通信 (夏号)

本紙は「プレワークに興味はあるが、不安もある」という方の「不安の解消」のために作成されました。
本紙では、特によくある「5つの不安」にお答えします。

不安① どんな効果があるの？

⇒【より良く働くための“知識”と“訓練”】を得ることができます。

各分野の専門家から「ストレスへの対処(セルフケア)」やコミュニケーションスキルの向上(対人関係療法)、考え方や行動の改善(認知行動療法)を学ぶことができます。

そして、実際に「その知識を使えるようになるための練習(ソーシャルスキルトレーニング、集団精神療法)」を受けることができます。

『精神的な問題を抱える方々』が

『社会生活の中で健康な方と同じように“幸せを享受する”ためのお手伝い』

それが「プレワーク」なのです。

不安② どのような人が参加していますか。

⇒様々なこころの不調によって苦しんでいる人。

働きたくても働けない人。うつや障害によって適応が難しい人。

自分の意見が人にうまく伝えられない人。

様々な悩みの方が来ています。

同じ悩みを抱えた人が、ここにはたくさんいます。

不安③ どのくらい費用がかかりますか？

⇒ほとんどの方が、診察・薬代を合わせて

月額 2,500 円から多くても 10,000 円の間です。

自立支援医療という制度を使うと3割負担から1割になり
1日 820 円、半日 420 円となります。

さらに月額の上限を越えると、支払いがなくなります。

1日いると日替わりのお弁当がつき、お手軽な自販機もあります。

秦野駅北口～秦野病院の間で無料送迎バスが出ています。

不安④ どんな施設があるの？

⇒木造建築の明るく清潔感と温もりのある施設です。

活動室で各プログラムを行ったり

卓球室ではほかの参加者の方と卓球をしたりします。

メンバー企画やグループワークで調理室を使うことや

月に一回、秦野市の総合体育館をお借りして

バトミントン等をしたりもします。

事前のお電話で見学もしていただけるので

お気軽にお電話ください。



不安⑤ 参加方法(期間、出欠など)は？

⇒週1日、半日から利用可能です。

自分の体調に合わせて週半日から利用できます。

体調不良の場合、別室で休んだり、見学することもできます。

スタッフが色々とお話に乗ってくれますので

安心して通うことができます。

毎週 火・木・金 に利用できます(祝日はお休みです)

時間 午前 9:20 ~ 12:20

午後 12:30 ~ 16:00



プレワーク通信



9:20 AM	朝のミーティング
10:00 AM	朝のプログラム ・体力作り ・健康チェック エアロビクスやヨガを自分のペースで行っています。
12:00 AM	昼食・昼休み
1:00 PM	掃除
1:15 PM	午後のプログラム グループワーク ・認知行動療法 ・対人関係療法 ・社会生活技能訓練 ・個人ワーク 小グループに分かれて料理を作ったり広報紙を作成したりします。
3:30 PM	終了のミーティング
4:00 PM	

コーヒータイム
プログラムの間の
憩いのひととき(^o^)




皆で同じ弁当おいしいです。



その日の調子を報告し変化に気付く訓練をします。



当番決めくじ引



デイケアで卓球を始めよ

利用者の声

思った以上に運動量があり体力づくりにはもってこいです。

自分のペースでゆっくりと体を動かします
Kさん 50代女性



人それぞれ自由に施設内で過ごしています。

利用者の声

メンバー同士親身になってアドバイスしあえるので自分の成長に大変役立ちました。
Sさん 50代男性

最初はわからない事だらけだけど皆に聞きながらできています。
Hさん 40代男性

メンバーと協力して達成感を沢山味わいました。
Yさん 50代男性



個別面談
スタッフと気軽に悩み相談できます





Q

プレワークで学べることはなんですか？

プレワークにはどんな人がいますか？

自分はそれ程重度の症状ではないと思うのですが、通った方が良いでしょうか？

週3日参加できるか不安です。また病院までどう通えば良いのですか？



プログラムへの参加に必要なものはありますか？



集団が苦手なのですが、こんな私も雰囲気馴染めるでしょうか？



他の人とコミュニケーションを取るのが苦手ですが、参加しても大丈夫でしょうか？



勉強やコミュニケーションのトレーニングをするだけなんですか？

もう一人じゃ無理だよ仲間がいるよ

A

様々なプログラムを通じて、自分を見つめ直すことができその都度やるべきことを確認できます。

20代・30代が多く、男女共同です。同じようなところの悩みを持っている仲間がいます。

プログラムを通じて、頭を動かしたり、自分の思考の癖を振り返ることで症状の改善が望めます。参加者を見ていると、皆さん徐々に明るい表情になっていく方が多いです。

週1日からの利用あるいは午前or午後の半日参加もできるので、ご自分の体調に合わせた参加が可能です。また通所には秦野駅からの送迎バス(北口 9:10発) 通所方法はスタッフとご相談ください。

筆記用具/プログラムによっては運動しやすい服装や上履が必要になります。お昼はお弁当が、休憩時間にはコーヒーがあります。敷地内に飲料の自動販売機もあります

スタッフはもちろんメンバーみんなが親切で気軽にお話してくれるので輪に入りやすい雰囲気です。また、同じような境遇の人と話すこともできるので気持ちが楽になるときも多いです。

皆さん、同じような悩みを持っています。コミュニケーションで困ったことがあればスタッフが相談に乗ってくれます。またプログラムを通じてコミュニケーション力アップが図れ、家族との関係が改善したり、嫌と言えなかった人がスムーズに断れるようになった人もいます。

2ヶ月に1回メンバーで企画・運営するイベントを行っています。中でもお菓子作りをやった際に、お菓子を作る楽しさ、出来上がったお菓子をメンバー皆で食べた時の達成感とメンバーとの思い出は忘れられません。

プレワーク通信 夏号

ブログラムをどのような形式でやりますか？

講義だけではなく、グループ内で一緒に活動するプログラムが多いですよ。



スタッフはどんな人たち？

割合的には女性が多く、皆さん優しい方たちです。皆さん、親身になって対応してくれます。あなたの相談待ちです。



プレワークの雰囲気は？

コミュニケーションを取る機会が多いので、すぐに打ち解けられます。

プレには週3回必ず通わないといけないのですか？

スタッフとの相談で、週に一日または半日からでも通うことが可能です。自分に合ったペースです。



実際にプレワークに通ってみてどう？

人とかかわることが苦手だった私が、今ではメンバーの人たちと少しづつ話せるようになりました。



バスハイクとは、どういったものなの？

デイケアが企画する遠足のようなんです。スタッフが企画を立てて、9月頃に出掛けます。

どういったところへ行ったの？

これまでは富士サファリパーク、江ノ島水族館等に行きました。とても楽しいですよ！



一日のタイムテーブルはどんな流れですか？

ミーティング→ラジオ体操→プログラム→昼食→掃除→プログラム

※一日参加の方は無料で弁当が出来ます。
※朝の引き取り掃除等の当番を決めます。