

フレ・ワークげきじょー



フレ・ワークと日常生活支援とリワークのプログラムの違い
&フレ・ワークの貴重性について、お話ししましょ。

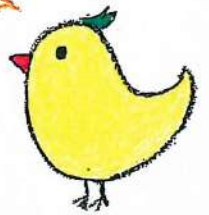
元々ね、「精神科ケア」といえば、「日常生活支援プログラム」のことだったの。
「外出できるようになろう」とか、「人に慣れよう」といった、日常生活を安定させるためのプログラムね。

その後、うつ病などで休職中の方を対象とした「リワーク（復職支援）プログラム」というものを開始したんだけど、これ、月・水・土の週3日でね、復職するためには、週5日通いたって方もいたの。

「でも、日常生活支援プログラムの内容じゃ、ちょっと物足りないなあ。」

一方、日常生活支援プログラム利用者の中には、ステップアップして、就労を目指したい方がいたわけ。

「働くための準備になるプログラムに参加したいけど、リワークプログラムは利用できないなあ。」



そんな方のために！！

コミュニケーションの練習や、ストレスへの対処などを組み込んだ、「フレ・ワーク（就労支援）プログラム」を、火・木・金の週3日、作ることにしたんだって。

これは、秦野病院ならではのプログラムで、「フレ・ワーク」という言葉は、ここのスタッフさんが名付けたんだそうよ。

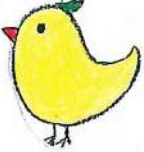




この、フレ・ワークという、働くための準備プログラムを行っている所、全国でも数少なく、超貴重らしいよ。



1週間のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
日常生活支援	●	●	●	●	●	●	休
プレ・ワーク		●		●	●		休
リワーク	●		●			●	休

私たちの1週間（参加の仕方は人それぞれ）

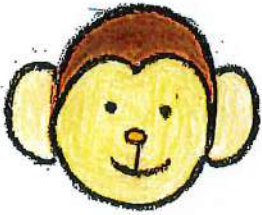
	月	火	水	木	金	土	日
 Aさん 一日から参加	休	プレ・ワーク	休	休	休	休	休
まずは週に1日だけ参加しています							
 Bさん 半日×2から参加	休	AMのみ プレ・ワーク	休	PMのみ プレ・ワーク	休	休	休
まだ体力に自信がないので半日だけ参加しています							
 Cさん プレ・ワークフル参加	休	プレ・ワーク	休	プレ・ワーク	プレ・ワーク	休	休
プレ・ワークには欠かさず参加しています							
 Dさん 週5参加	日常生活支援	プレ・ワーク	日常生活支援	プレ・ワーク	プレ・ワーク	休	休
体力をつけるために、週5日参加しています (週6の人もあります)							
 Eさん 仕事と両立	仕事	プレ・ワーク	仕事	仕事	プレ・ワーク	休	休
フルタイム目指してコミュニケーションの場として活用しています							

※プレ・ワーク参加者はプレ・ワークがない日に日常生活支援にも参加できます。

※リワーク参加者はリワークのない日にプレ・ワークに参加している方もいらっしゃいます。

フレ・ワーク通信 Q&A 10の項目!

Q1. 1日何時間ですか?



1日利用の場合は6時間半(お昼休憩も含め)
午前又は午後のみ利用の場合は3時間です。

Q2. 休むと怒られますか?

体調が悪い場合は、スタッフにお休みの連絡を
していただければ大丈夫です。
安心して心身を休めてくださいね!



Q3. 何人くらいで過ごしますか?



プログラムの内容によって変わりますが、
20人前後、多い時は30人ほど参加しています。

Q4. 急にトイレに行けますか?

スタッフに一声かけていただければ、
いつでも大丈夫です!!



Q5. 困ったとき、相談はすぐに のってくれますか?



スタッフもメンバーも
出来る限りの相談はのってくれます!!!

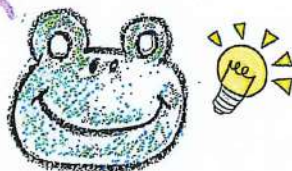
Q6.車で通えますか？

主治医の許可を得ていれば車での通所は可能です。



Q7.支払いはどのような感じですか。

秦野病院受付にて会計をします。
自立支援医療の利用の場合、一回820円です。



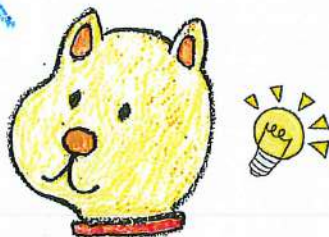
Q8.コロナ対策はどのようになっていますか？



座席間隔確保 十分な換気
マスク着用 適度な加湿
手指消毒 発熱時等入場制限
座席・設備消毒
等をしています。

Q9.働きながら通所できますか？

働きながらの通所は可能です。



Q10.通所期間は決まっていますか？



特に決まっていません。
自分の目標やペースで通所してください!!

通所者の声

独りで泣いて家に居ることがなくなりました。



仕事をしていて嫌なコトがあったり、調子が悪くなった時に気軽にリフレッシュに来られる場所があるのがありがたいです。



多くのプログラムに参加すれば接する人も多くなってコミュニケーションの学びになります。



普段働いていたら会えない人と交流をもてて楽しいと思う。同じ目標を持っている人と情報共有できるのがいいところ。



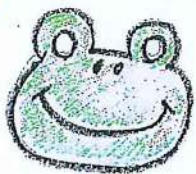
プレ・ワークは家でも職場でもない「第3の居場所」。
仲間やスタッフに相談しやすい環境です。
(もちろん、無理に話さなくても大丈夫。)





自分の病気や障がいのことを隠さず話せる環境ができたことが嬉しかった。

課題と一緒に取り組む仲間ができて心強くなりました。

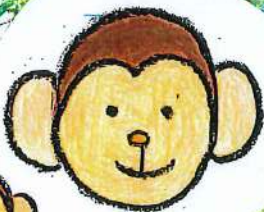


調子が悪い時に来て、人と話すと安心できて不安感も薄くなり、体調が良くなるので、プレ・ワークがあってよかった。

プレ・ワークの学びのおかげで、働く準備ができました。



働きながら参加することができています。
これまでになかった前向きな思考ができるようになりました。



午前のヨガで体を動かし、午後のプログラムで新たな知識を得られ、気持ちが良い方向に変化しています。

