

■活動日■

活動曜日	月	火	水	木	金	土
デイ・ケア ショート・ケア	○	○	○	○	○	○
ナイトケア	○		○		○	

■一日のながれ■ ※リワークさくらは別途



デイ・ケア 午前 9:00～ 午後 3:00 (リワークさくらは別途) 昼食あり	ナイト・ケア 午後 4:00～ 午後 8:00 夕食あり
ショート・ケア 午前 9:00～ 午後 12:00～ 午後 12:00 午後 3:00	

■費用負担について■

保険分類	ショート・ケア	デイ・ケア	ナイト・ケア	デイナイト・ケア
保険適用(3割負担) *早期加算含む(新規利用開始後、退院後1年間)	1,210円 *1,270円	2,320円 *2,470円	1,840円 1,990円	3,340円 *3,490円
自立支援医療(1割負担) 月額上限額まで *早期加算含む(新規利用開始後、退院後1年間)	400円 *420円	770円 *820円	610円 *660円	1,110円 *1,160円
生活保護(自己負担なし)	0円	0円	0円	0円

※お会計は、活動終了後に会計窓口で、その都度お願い致します。

尚、自立支援医療受給者証をお持ちの方は、忘れずに会計窓口まで提示をお願い致します。

まずは見学からどうぞ

JR山形駅まで 徒歩3分
美術館・霞城公園まで 徒歩3分



ご不明なことがありましたらご連絡下さい。

☎ (023)625-7141
FAX (023)625-7141

利
用
案
内

精神科デイ・ケア
エスポワール
ジョブコース



エスポワールとはフランス語で“希望”です

山形さくら町病院



■エスポワールジョブコースとは■

就労に向けての準備を整えるコースです。
働くために必要な体力、生活リズム作り、コミュニケーション力、共同作業、ストレス対処法、ビジネスマナーなど、就業時に役立つ実践的なトレーニングを行います。就労後もスタッフがサポートします。

■対象の方■

- ・働くために準備をしたい方
- ・働くために必要なことを学びたい方
- ・病気と付き合いながら働く方法を学びたい方
- ・今の自分にできる働き方を見つけたい方
- ・働くために必要なコミュニケーション力、知識を身につけたい方
- ・支援を受けながら働いてみたい方
- ・就労経験はないが働いてみたい方



ナビゲーションブック 作成

事業主や支援機関に説明する際に必要な、セールスポイントや特性、障がいについてまとめた自分の取扱説明書を作成します。

社会資源 ビジネスマナー

ハローワークによる定期的なジョブガイダンスや、社会福祉制度の利用、労働法規、ビジネスマナーなどの講座を実施しています。

働くための コミュニケーション力 を養う

グループトーク、共同作業（模擬店活動、活動企画会議）などを通して、コミュニケーションを円滑にできるトレーニングを行っていきます。



WRAP

不調のサインに気づく力を高め元気になるための行動プランを作っていきます。

解決ワーク

問題が起った状況や原因を把握し、メンバーが提案した問題解決策から、実行可能なものを選択していくスキルを高めていきます。



疾患や障がいの 理解

疾患や、服薬の必要性を学び症状悪化時の対処法や早めに対処する方法を学んでいきます。



自分発見

長所・短所や、障がい特性の自己理解を深め、将来どう働きたいかを考えていきます。

ストレスの 対処法

集団認知行動療法、集団療法、SST等で自身の考え方やクセに気づき、より柔軟かつ合理的な考え方や対処法を身に付けていきます。

ヘルスケア 栄養講座

栄養管理を学び、体力づくりや、心身の健康の向上をはかります。

面談、相談

スタッフと就労や症状生活に関して相談します。

生活リズムを整える

活動記録表を記入し、生活リズムや、感情、気分の変化に気づいていきます。



<働くための体づくり>

「栄養講座」...体に必要な栄養だけではなく、こころに必要な栄養について学びます。効果のある食品、簡単なレシピの紹介など。



<ストレスの対処法>

「CBGT、WRAP」...集団認知行動療法(CBGT)、元気回復行動プラン(WRAP)で自身の考え方や癖に気づき、より柔軟かつ合理的な考え方や対処法を身に付けていきます。





<規則正しい生活リズム作り>

「振り返り」...行動記録表(睡眠・気分)を記入し、生活リズム変化に気づいていきます。

「自分発見」...自分の長所・短所、将来どう働きたいのかを考えていきます。

毎日おいてるよ!

ジョブコースとは

就労に向けて準備性を養えるコースです。働くための必要な体力、生活リズム作り、コミュニケーション力、共同作業、ストレス対処法、ビジネスマナーなど、実践的なトレーニングを行います。

<働くための基礎知識とマナー>

「ナビ作り、プレゼン、マナー講座」...障害をオープンにした時とクローズにしたときのメリット、デメリット、あいさつ、言葉づかい、身だしなみ、服装、伝えること、(SW2H)、報告、連絡、相談、メモの取り方、電話応対、模擬面接、履歴書の書き方、労働法規などの講座を実施しています。






真面目です

<職場でのコミュニケーション力>

「グループワーク・企画会議」...グループワーク、共同作業(模擬店活動、活動企画会議など)を通して、多様な方と緊張せず話すことが出来る、共同作業を円滑に行けるトレーニングを行っています。





病気について

自分の薬のことな情報を悪くできません