Flow

ご利用までの流れ

診察時に主治医にご相談ください。(見学・体験ができます)
外部主治医の方は、紹介状のご準備をお願いしております。
詳細はお問い合わせください。

主治医に相談

- 当院通院中の方
  - 利用開始
  - オリエンテーション
  - プログラムの参加
    スタッフとの面談
- 他院通院中の方
  - 紹介状のご準備
  - 当院での初診



Fee

ご料金について

各種健康保険・自立支援医療制度・マル福などご利用可。

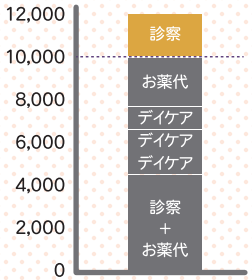
(例)デイナイト利用の場合

自立支援医療制度 ご利用の場合 (1割負担)	保険証 ご利用の場合 (3割負担)
約1,130円	約3,500円

自立支援医療制度とは

精神疾患の治療にかかる医療費を国・地方公共団体が負担する制度です。自立支援制度帳を利用されると毎回の医療費の自己負担額が1割になります。また、ひと月当たりの自己負担額に上限があり、それを超えると医療費の自己負担が0円になります。
※自己負担の上限額は収入によって異なります。

(例)上限10,000円の場合

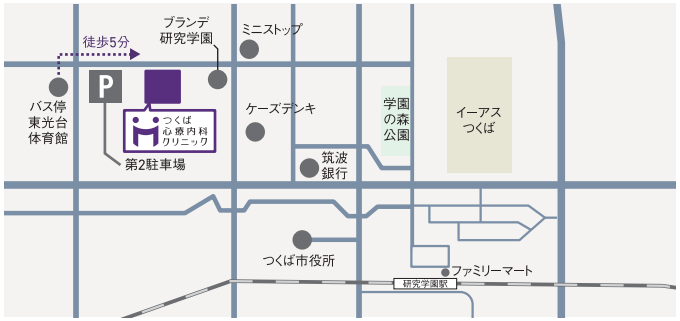


自己負担上限額の10,000円を超えると、当月のそれ以降の治療費の自己負担額が0円になります。



Access

MAP



Google Mapで見る

右のQRコードを読み込むとGoogleMAPが起動します

つくば心療内科クリニック

〒300-2633 茨城県つくば市遠東1111-1

電車・バスでのご来院
研究学園駅北口下車、つくバス上郷シャトル乗車、東光台体育館にて下車。
交差点を渡り、ブランデ研究学園店方面へ徒歩5分。

お車でのご来院
当院には来院専用駐車場、第1および第2駐車場がございます。
※第1駐車場は大変混み合うため第2駐車場のご利用をお願いしております。

デイケアに関するお問い合わせ

デイセラピー直通番号
029-875-5204

デイセラピーについて
https://tsukuba-psychosomatics.jp/medical/daycare/

備考欄

デイセラピーのご案内

リワークプログラム

つくば心療内科クリニック

What is Rework？



01 復職に特化した医療リワーク

医療リワークプログラムとは、職場に類似した環境でリハビリを行い、症状の改善を進めるプログラムです。
多職種連携による豊富なプログラムを通じて、就労や復職に必要な体力や職務能力を回復させ、再発に至る問題パターンの把握や変容を目指します。

専門職と二人三脚で復職へ 02

当院は一般社団法人日本うつ病リワーク協会の正規会員です。協会認定の専門スタッフと二人三脚で復職までのロードマップを作成し、体調改善に努めていきます。

看護師　精神保健福祉士　作業療法士　心理士

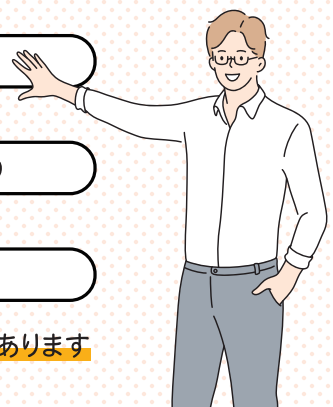
	月	火	水	木	金	土
	キャリア支援 セルフワーキング	グループワーク 体力増進活動 セルフワーキング	心理教育 SST セルフワーキング	認知機能リハ 対人スキルアップ セルフワーキング	認知行動療法 健康とリラクゼーション セルフワーキング	各種プログラム フォローアップ ファーストステップ
AM	**キャリア支援** 自身のこれまでを振り返り、自己理解を深めこれからのキャリアについて考えていきます。またストレス要因を正しく理解し対処方法を検討して社会参加・復職準備性を高めていきます。 ・自己理解 ・キャリア開発 ・キャリア選択に関する検査 ・ストレス要因と自己の振り返り	**グループワーク** ディスカッションを通して自己表現することを目的としたプログラムです。	**心理教育** 就労に向けた準備として、こころのメカニズムを理解し、自分の癖や悪循環に気づき、その悪循環から抜け出すコツを身に付けることを目指します。	**認知機能リハ** 認知機能とは、記憶力、集中力、判断力、計画実行力など、日常生活や職務遂行において必要とされるいくつかの要素を含む脳の機能です。自身の認知機能の特性を理解し、低下している機能の回復を目指します。	**認知行動療法** 集団で行う認知行動療法のプログラムです。ストレスが生じやすい考え方や悪循環になる行動のクセを見つけて、新しい考え方や対処を習得していきます、うつや不安への対処方法を身に付け、ストレス耐性を高めることが目的です。	**各種プログラム** 週ごとに下記のプログラムを実施しています。詳細はお問合せください。個別面談ご希望の方はご予約ください。 ・コミュニケーション ・イベント
PM	**セルフワーキング** 復職、再就職に向けてストレス要因の振り返りや対策をまとめ、内省を深めます。	**体力増進活動** 散歩、室内外でできる軽運動などを行います。からだを動かす活動を通して健康維持増進や気分転換を図ります。また参加者同士の交流を図ることを目指します。	**SST** 対人関係におけるそれぞれの悩みを取り上げ、事例検討を行います。参加者同士で意見交換をお行うことでストレスの軽減や生きづらさの解消を目指します。 ・ソーシャルスキルを考える ・エンパワメントを高める ・問題解決 ・SNSの上手な使い方	**対人スキルアップ** 対人スキルやコミュニケーション能力の向上を図ります。会話トレーニングや意見交換、グループディスカッション等を通して、頼まれたら断れない、人に頼めないなど、対人ストレスの克服を目指します。 ・対人ストレスの仕組を知る ・アサーションを理解する ・ノンバーバルコミュニケーション ・事例検討、ロールプレイ	**健康とリラクゼーション** からだの症状に関する知識を深め、体調管理に役立てることを目的としたプログラムです。対処方法を理解し、自分に合ったセルフケア方法を学びます。また、リラックスした感覚を体験することで、ストレスの軽減を図ることを目指します。 ・ストレッチ、筋弛緩法 ・症状に対するセルフケア方法 ・生活リズムを整える	**フォローアップ ファーストステップ** 安定した就労を継続していくためのプログラムです。復職直前の方、復職後～12カ月の方を中心に事例検討を通して、フォローアップを行います。
ナイト		**セルフワーキング** 復職、再就職に向けてストレス要因の振り返りや対策をまとめ、内省を深めます。	**セルフワーキング** 復職、再就職に向けてストレス要因の振り返りや対策をまとめ、内省を深めます。	**セルフワーキング** 復職、再就職に向けてストレス要因の振り返りや対策をまとめ、内省を深めます。	**セルフワーキング** 復職、再就職に向けてストレス要因の振り返りや対策をまとめ、内省を深めます。	

プログラムの詳細についてはスタッフまでお問合せ下さい

復職までの流れ

まずは見学！主治医にご相談ください

01 体調・生活リズムを整える
02 集団プログラム参加
03 休職について振り返り
04 復職へ



復職後もフォローアップがあります

よくある質問

個別面談はどんな相談ができますか？

専門職種スタッフが、みなさんの復職までの困り事の相談を受けています。職場との情報共有を行い復職への計画を立てていきます。

どんなプログラムを受けたらいいの？

体調や特性、休職状況に合わせたプログラムをご提案。定期的な個別面談で参加するべきプログラムを調整していきます。





どんな人が利用していますか？

メンタル不調で休職し復職を考えている人や、再発防止をしっかりと考えたい人、20代～50代まで幅広い年齢層の方が利用しています。