

2025.春

# ～長く安定して働くために、まずは着実なステップから始めましょう～ 南彦根クリニック デイケア 就労準備コース

- ・働きたいのにちょっと自信がない。なかなか一歩が踏み出せない。
- ・就労に向けて働きたいのに、何から始めたらいいかわからない。
- ・仕事に向けてどのくらい準備が出来ているか知りたい。

という方々が対象です。

日時：毎週 月曜日・木曜日 9時30分～15時30分

場所：南彦根クリニック 2階

期間：2025年5月12日（月）～6月30日（月） 全15回

費用：健康保険・自立支援医療が利用できます

定員：7名（最小開催人数5名） 申し込み締め切り4月30日

\*4月24日時点で最小開催人数に達しない場合、次期開催まで通常DCを利用し、生活リズム確立等の準備をしてもらいます。

## <こんな事を目指します>

- ・就労のための知識を得る（いろいろな就労の在り方・使える制度やサービスなど）
- ・コミュニケーションスキルを高める ・生活リズムを整える
- ・自分に合った仕事や働き方を知る ・体力をつける
- ・ストレスマネジメント ・自己理解を深める
- ・病気との上手な付き合い方を知る

## <こんなプログラムをします>

	月曜日	木曜日
午前	仕事について学ぶ 個人ワークなど ・個別面接（1回/月程度） 	自分の性格・病気や治療について学ぶ 振り返り ・院長による勉強会（1回） 
午後	体力づくり （体操・ヨガ・ボッチャ・散歩など） 	対人コミュニケーションの練習や ストレス場面の対処法を知る （SST・認知療法など） 

\*説明会を4月24日（木）14時～予定しています。  
参加希望や興味のある方はスタッフにお声かけ下さい。

南彦根クリニック デイケア TEL：0749-24-7808