



# 復職トライアル4週間プログラム

「復職できると思うが少し不安がある」

「集中力や体力がどの程度回復しているのか確認したい」

「休職中は対人交流が少なかったので練習してから復職したい」など

西武新宿駅より急行で 19分

高田馬場駅より急行で 17分

所沢駅より 15分

西武ひばりが丘駅よりバスで15分

JR武蔵境駅よりバスで15分

## ■復職トライアル4週間プログラムとは

主治医から「概ね復職可能」と診断されている方を対象としています。

職場での訓練（リハビリ勤務・慣らし勤務等）に入る前の練習に向いています。

## ■利用するメリット

①集中力や体力がどの程度回復しているか確認することができます。

②お休み中に対人交流が少なかった方にとっては人と話す練習ができます。

## ■利用開始までの流れ

電話で見学申込み → 施設見学（プログラム説明含む） → 申込書類提出 → 医師の診察 → 開始



(特定) 医療法人社団薫風会  
田無メンタルクリニック リワークデイケア  
〒188-0011  
東京都西東京市田無町4-23-4  
クリーンヒルズKHビル2F  
電話：042-497-4571



田無メンタルクリニック 復職トライアル

検索

## <アクセス>

西武新宿線 田無駅（急行停車駅）北口より徒歩3分

西武池袋線 ひばりが丘駅より

西武バス武蔵境駅行き田無駅前下車

JR中央線 武蔵境駅より

西武バスひばりが丘行き田無駅前下車

\* 田無駅北口方面。駅前通りを北へ直進しローソンの角を左折  
田無小学校正門向かいのビル2F

※ プログラム説明、施設見学をご希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい ☎042-497-4571

## 田無メンタルクリニック 『復職トライアル4週間プログラム』の特徴

- ①主治医を変更することなく利用することができます。
- ②PC作業、セルフモニタリング、コミュニケーション、ストレス対処など4週間でバランスよく取り組むことができます。
- ③プログラムは専門資格を持ったスタッフが実施しています。
- ④終了時に主治医、およびご本人にフィードバック（評価）をいたします。
- ⑤コース終了後、ご希望により延長または『リワークプログラム』の利用が可能です。

## スケジュール

	日数	曜日	時間
1週目	週3日	火・木・金	9:00～16:00
2週目	週4日	月・火・木・金	9:00～16:00
3週目	週5日	月・火・水・木・金	9:00～16:00
4週目	週5日	月・火・水・木・金	9:00～16:00

\* 半日参加の場合 9:00～12:00 または 13:00～16:00

## プログラムの内容

- \*セルフモニタリング
  - \*食事の振り返り
  - \*休職の振り返り
  - \*ストレス対処
  - \*PC作業
  - \*グループディスカッション
  - \*エクササイズ（運動）
  - \*通勤訓練
- など、提示された課題に取り組んでいただきます。

## 『リワークプログラム』と『復職トライアル4週間プログラム』の違い

### リワークプログラムの特徴

- ①回復レベルに合わせたプログラムが用意されていて、じっくりと取り組むことが可能です。
- ②3つのクラスがあり、回復レベルに応じて負荷（クラス）を上げていきます。
- ③回復にかかる時間は人によって異なるため、利用期間も人それぞれとなります。

## 費用について

	1割負担 ※（自立支援医療制度利用）	3割負担 （健康保険のみ）
1日参加	830円	2,490円
半日参加	430円	1,290円

※利用者の費用負担を軽減する制度です。詳しくはご相談ください。  
各種社会保険、国民健康保険のみ適応となります。

復職トライアル4週間プログラムに関するお問合せ ☎042-497-4571