



仲間と一緒に・・・まずは一歩を踏み出してみよう

Re-work Station
Try-work Station



Believe



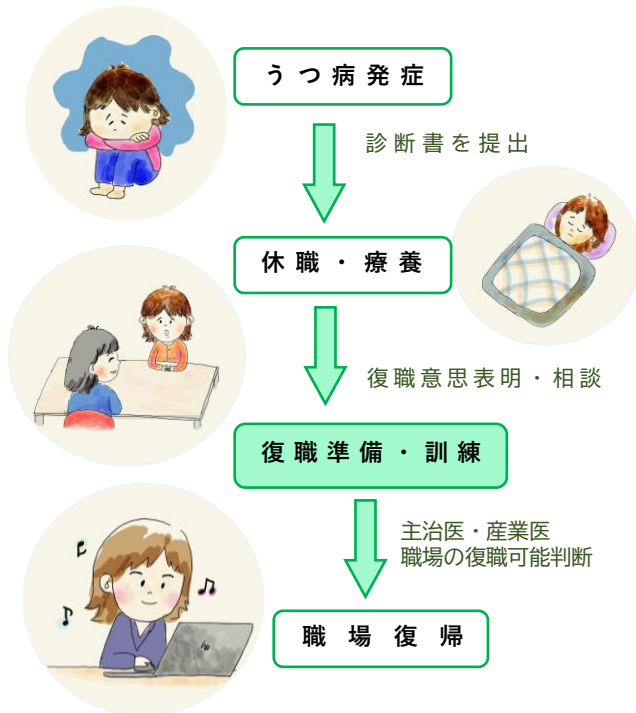
ありがとうファーム For Your Working Life
ARIGATOU FARM

リワーク（リワーク支援施設）とは

リワークとは、**return to workの略語（職場に戻る）**です。
トライワークは、新たな仕事に挑戦するという意味です。
気分障害などの精神疾患を原因として休職、或いは離職した労働者に対し、職場復帰に向けたリハビリテーション（リワーク）を実施する機関の事をいいます。
社会人として就労に必要な復職支援プログラムなどを実施し、集団で訓練活動を行っています。



休職から復職の流れ



こんな人はご相談下さい

- ・うつ病や適応障害などのメンタル疾患により、お仕事を休職している、お仕事を辞めてしまった
- ・社会復帰をしたいけれど、すぐに仕事をするには自信がない
- ・気持ちが沈みがちで今後の目標がはっきり見つからない
- ・人とうまくコミュニケーションが取れない
- ・人との上手な関わり方がわからない
- ・生活リズムが狂ってしまい、朝起きられる自信が無い
- ・仕事から遠ざかっており、ビジネススキルに不安がある
- ・集団生活に苦手意識が強い
- ・外出機会が少なくなり、体力の衰えを感じている

気になる質問について

Q1 ビリーブは何をする所？

A メンタル疾患で休職や離職した人を対象に、社会復帰の為に必要なスキルを学び、集団活動を行う場所です。障害福祉サービスの1つである自立訓練（生活訓練）を利用して、サービス提供を行っています

Q2 どのくらいの期間通うの？

A 利用される方の回復度合いや状況に応じてまちまちですが、できれば最低3か月程度通われることが望ましいです。過去卒業された方の平均利用期間は、7か月～8か月程度です。最大、24ヶ月利用することができます

Q3 障害者手帳が必要？

A 持っていないでも利用できます。但し、「障害福祉サービス」の利用申請が必要になりますので利用される方の住所地の市町村にて、受給者証の発行手続きが必要になります

Q4 見学や体験・相談等はできる？

A 随時受け付けています。お電話や、ホームページのお問合せフォームからメールにて事前に予約をお願いします。日によっては、急な対応が出来かねる場合がありますのでご了承下さい



【プログラムの概要】

ビリーブでは、現在**6種類**のカテゴリーで、**66種類**の多彩なプログラムを実施しています

1 相談する・気持ちを聞いてもらう

自己開示をしたり、ゆっくりと時間を取って気持ちを聞いてもらったり、目標を定めたりします

コンサルテーション
カウンセリング
目標管理・就職活動



2 ストレスをマネジメントする

支援者と一緒に「ストレッサー」を考えたり、自己肯定感の上がる方法を考えたりします

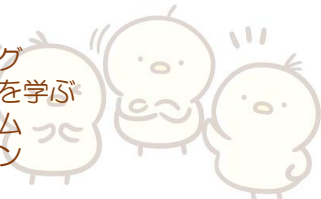
生活リズムの改善
マインドフルネスヨガ
自己肯定感UP術
振り返り日記



3 コミュニケーションを向上する

人と話すのが苦手・怖い・何を話していいかわからない・・・そんな不安を解消しませんか？

アサーショントレーニング
人とうまく付き合う方法を学ぶ
コミュニケーションゲーム
グループディスカッション



4 身体を動かす・運動する

ひとりで引きこもっている間に体力が衰えていませんか？一緒に楽しく身体を動かしましょう

健康管理講座
ウォーキング
ダンスパフォーマンス
ストレッチ、ヨガ



5 自分の思考の癖について学ぶ

どうせ・・・だって・・・でも・・・
いつもそんな思考に支配されて、ぐるぐるしていませんか？

自動思考からの脱却
アンガーマネジメント
元気回復行動プラン
SST



6 ビジネススキルの維持・向上

PCの使い方や、人前で話をするスキルなどは、発揮していないとどんどん忘れていってしまいます

ビジネスマナー
会議プログラム
プレゼンテーション
読書、文書要約



病院で療養していた人や、長い間自宅でひきこもっていた人が、急に職場に戻ってもなかなかうまくいきません。ひとりで自宅にいるとなおさら不安だけがつのります。

回復期に入った人が、社会復帰するまでの一定期間、専門の機関に通い、職場と似た環境で実施される「復職支援プログラム」を受けることにより、社会性を取り戻すことが可能になります

居場所を見つけ、相談できる支援者や仲間を得る事で、「再発防止」が期待できるようになります。



お申し込み方法と利用までの流れ

相談・お問合せ

まずはお電話、もしくはホームページのお問合せフォームよりお問合せ下さい。面談の日程調整を致します

見学・体験

ビリーブにお越しただいて、面談を実施。後日、見学・体験を行います

役所福祉課に申請

お住まいの各市町村担当窓口へ、利用申請を行います
*セルフプランと主治医の診断書が必要です

受給者証の発行

後日、障害福祉サービス受給者証が発行され、ご自宅に届きます（発行までの期間は市町村によって異なります）

利用契約利用開始

ビリーブと契約を結び、訓練プログラムの利用開始となります
月額の利用料金は、別紙をご参照ください

- ❖ビリーブは、保健福祉サービスですので、メンタル疾患の診断書が必要になります
- ❖ビリーブは、休職中の方も復職の為に訓練を行うことができます
- ❖復職までの期間に応じて、個別支援計画を立て無理なく訓練を実施します
- ❖職場や、主治医・産業医、ご家族の方々と連携を取りながら行います
- ❖復職後も再発防止に向けた支援を引き続き実施することが可能です（期間満了まで）
- ❖ビリーブの利用期限は、最長24ヶ月です



自立訓練(生活訓練)ビリーブ
(株)ありがとうファーム

「もうひとりで悩まないで」
ビリーブは、歩は無理でも「働きたい」という意思・意欲を持っている人を応援します。

Believe
ありがとうファーム For Your Working Life
ARIGATOU FARM



〒700-0822 岡山市北区表町2-6-37 4F

電話：086-230-3010

<http://arigatou-believe.com>

