

りんくの ニュースレター



働くことの 始めの一步
一緒に考えませんか。

Vol.1

セミナー

SNS相談など開設中

★セミナー&寄りあい処情報

※能美市ホームページより➡

www.city.nomi.ishikawa.jp

[/www/contents/1660027371515/](http://www/contents/1660027371515/)



★New! りんくSNS相談

※初回は、メールにて受付➡

一度メールを頂ければ、
詳細メールを返信します

n.rinku@nagomi-no-sato.or.jp



支援のケース

生活習慣を整えることから自身の興味関心事が湧き、
社会復帰に向けた一步を踏みだせたケース

／うつ病により離職を繰り返したAさん

Aさんは、うつ病からの退院後、地域の相談員を通じてりんくに繋がりました。先ずは、病状の安定と無理のない社会復帰を考え支援を開始。

再発予防に注視しながら、乱れがちにならない生活習慣（睡眠・食事・運動

〔日中の活動〕等）を、週間リズム表を活用し振り返り、面談を重ねる。

日中の活動は、病状を鑑み負担のない活動からアプローチを模索していたとき、

Aさんの友人から、自分の職場に顔を出してくれたり、手伝いもしてくれたり

助かるという話があり、体調の良い時は出向き手伝うといったことが始まった。

病状を理解してくれる友人や以前、携わっていた仕事内容でもあったことから、

社会復帰に向けての慣らし運転が出来るベストな環境となっている。

Aさんは、りんく利用から3か月ほどが経つが、振り返り面談の中でなぜ友人

の所に行ってみようかなと思ったのか聞いたとき、理解してくれる友人など、

負担のない環境があったことが有難かったが、それでも症状が辛いと気持ちも

向かない。そこへの気持ちが向いたのは、退院後から、生活習慣を大きく乱さ

ず日常を過ごせられたことが、前向きな気持ちが湧いたきっかけと感じている

と話されます。

支援のポイントとして

退院後、早期にサポートに入れたこと

病状の特徴などから、日々の生活習慣を大事に過ごせたこと

本人の持っていた強み（人、場、興味事）があったこと

本人を理解してくれる環境（場所）があったこと

ご利用のお問い合わせは 就労準備支援事業所

のみワークポート りんく

■電話 070-8800-0005

■能美市寺井町中45番 能美生活支援ハウス2階

