

これからリワーク・デイケアに いこうかな、どうしようかな？ でもさ。。



こ、怖いんだけど。。

そうですね。
最初は怖くなって思っちゃいますよね。

辛くないかな？
受け入れてもらえるかな？
人と話せるかな？

皆さんそんな気持ちを丸抱えしながら
ここの扉を開いてスタートしています。
上手くやろうなんて思わなくても大丈夫☆

「今日は発表しないで見るだけ」

バッチもあるので安心です。



全プログラムで
使えます

自信满满で初来室される方なんて誰もいません。
できなさそうで不安なら、そのできないそのまんまのところから
ゆっくり始めていきましょう。自分だけじゃない。大丈夫です！

どれがいいんだろ？

負荷が低いのは<全体ガイド>の中でも
緑枠に囲まれたプログラムです。

このような方々に**ファーストステップ**として☆

- ・定期的に外に出る習慣をつけたい
- ・人と一緒にいる空間に慣れたい
- ・回復の基礎的なところから始めたい
- ・グループワーク等に参加する前段階として



個人ワークは
おしゃべりNG
気持ちを楽に

ただ黙々と
手を動かす。
今の大切な
ステージの
大きな大きな
第一歩！



※ 初回ご利用の前に診察にて確認が必要です（お問合せは受付まで）