

# ご利用までの流れ

# アクセス・お問い合わせ

## 1 お問い合わせ

ご利用をご検討されている方は、お電話、またはメールにてお問い合わせください。

→ **まずはお気軽に！**

## 2 ご利用の事前相談

☆施設見学 ☆体験利用  
お好きな回時に調整いたします。見学後、面談を通し、本人の目標や夢、課題や不安についての状況や、今後のご利用について整理させていただきます。

## 3 利用申し込み

☆障害福祉サービス受給者証の申請  
☆面接 ☆契約

申請方法はご一緒にサポートいたします。

## 4 ダルマ塾利用開始

☆グループセラピー ☆ハウスマーケティング  
☆治療プログラム ☆運動

→ **新たな生活習慣を身に付けよう**

## 就労(自立した生活)



◆JR鳥取駅北口から鳥取駅前通りを県庁方面へ向かい、徒歩70分程度です。

◆障害福祉事業所 **リカバリーワーク ダルマ塾**

〒680-0832  
鳥取県鳥取市弥生町775番地

TEL/FAX 0857-77-2442

Email darumazyuku@star.ocn.ne.jp

ホームページ <https://darumazyuku.com>

営業時間 月曜日 ~ 金曜日(祝日含む)  
70:00 ~ 75:00

障害福祉事業所  
自立訓練(生活訓練)

# リカバリーワーク ダルマ塾



Recovery work  
Darumazyuku

# リカバリーワークダルマ塾とは

# サービス内容

障害福祉事業所リカバリーワークダルマ塾(自立訓練・生活訓練)は、依存症や、それに類する問題でお困りの方をはじめ、精神障害のある方に対し、地域において自立した日常生活又は社会生活を営むことができるように、生活能力の維持・向上のための訓練、生活などに関する相談及び助言などの支援を行います。

## 対象者

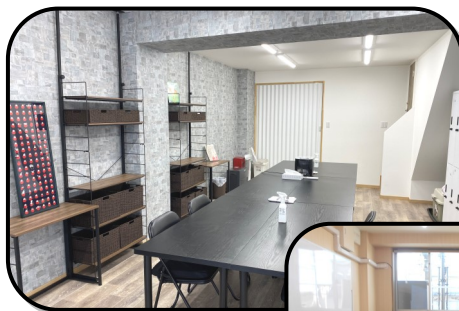
地域生活を営む上で生活能力の維持・向上など一定の支援が必要な依存症をはじめとする精神障害者の方

## ひとりで抱え込まないでください

ダルマ塾の仲間と共に歩みませんか？ダルマ塾で生活能力を身に付けた後も、利用者様のニーズや状況に合わせて就労移行支援や様々なアフターケアサービスがあります。

## ご家族、友人、周囲の方へ

お電話、メールにてお気軽にお問い合わせください。通所に関する相談・カウンセリングも随時承ります。



リカバリーワーク  
ダルマ塾



プログラム名	内容	説明
プログラム	依存症の勉強	・依存症の知識を深め自己の欠点や悪循環、病気の引き金の理解を図ります。 ・認知行動療法、心理療法などがあります。
ハウスミーティング	スケジュール管理 問題解決 体調心境報告	・スケジュール管理能力の向上を図ります。 ・様々な問題を解決する練習をします。 ・自分の気持ちを伝える練習をします。
グループセラピー	ミーティング	・テーマに沿って自分の問題を話す練習をします。 ・仲間の体験談を聞いて共感する練習をします。
ヨガプログラム	ヨガ療法	・身体機能の回復を図り、心の落ちつきや睡眠など、精神的な健康を向上させ、心と体のバランスを保つためのプログラムをインストラクターの指導のもとに行います。
ボランティア活動	草刈り、雪かき等	・ボランティア活動を通じて、地域の人々との交流を深めます。 ・人の役に立つ喜びを実感します。
運動プログラム	体育館 (夏季)サーフィン (冬季)スノーボード	・日常生活で必要な筋力、体力の向上を図ります。 ・目標設定をして汗をかく楽しさと達成感を味わい、新たな趣味作りを図ります。

## 週間スケジュール

時間/曜日	月	火	水	木	金
7:00	清掃				
7:30	ミーティング	ハウスミーティング	スピーカース ミーティング	ミーティング/ スマーブ24 (認知行動療法)	ハウスミーティング
12:00	昼食				
13:30	セルフケア	ハウスミーティング	ヨガプログラム/ 体育館	ステップ ミーティング	ハウスミーティング
15:00	片付け・清掃				