

大通公園リワークオフィス

Mut (ムート)

若者・学生のためのグループ

since 2024/10/02



Mut (ムート) とは？

学校や普段の生活の中で悩み事を抱える若者・学生の「休息」「復学」「社会進出」など、「今」や「これから」と一緒に考えるティケアです。

Mut (ムート) はこんな場所です

- みんなが安心できる居場所づくり
- 悩みや困りごとを聞いてくれる人がいます
- 一緒に昼食を食べます
- ひとりで集中する時間もあります
- ご家族からのご相談もお聞きいたします
- 誰かと一緒に勉強したり、ゲームを通して交流したりする時間もあります
- なにもしないことも選べます
- コミュニケーションを学べます（ともだちづくりなど）

Mut (ムート) をご利用いただける方

- 児童精神科または精神科医療機関を受診中の方（必要要件）
- 高校生以上の方
(10歳代~20歳代の方。必要に応じて中学生の方の受け入れも検討いたします。別途ご相談ください。)
- 学校に行きたいけど行けない or 行きたくないと感じている方
- 職業選択や進路選択に悩んでいる方
- 悩み事があるが、話せる場所がないと感じている方
- 自分と同じような状況の人と話したい、一緒に過ごしたいという方
- 学校でも家でもない場所で人と話したい、静かに過ごしたいという方
- これからのことを考えることに少し疲れてしまったと感じている方

etc...

Mut (ムート) 室内の様子



室内全景



共有スペース



個人作業スペース

週間スケジュール

曜日	月	火	水	木	金
午前 10:00~	○	×	○	○	×
午後 13:00~	○	×	○	○	×

*2026年1月より、開所日が月・水・木曜日へと変更になりました。

一日のスケジュール

- 10:00 朝礼
- 10:30 学習
- 10:50 プログラム(40分)
- 12:00 昼食
- 13:00 プログラム(40分)
- 13:50 フリータイム
- 14:30 終礼

お部屋は 9:00 から入室可能です。
最長で 17:00 まで滞在できます。

プログラム例*

・ **SST (ソーシャルスキルトレーニング)**
社会技能（主に対人場面）の工夫点や
工夫点や注意点を学びます。



・ **Show & Tell**
テーマにそって、互いの興味関心や
考えていることを発信し合います。



・ **ゲームステーション**
さまざまな媒体を通じて、楽しみ
ながら自分を表現していきます。



「半日だけ参加」「遅れて参加」など、ご自身の
活動レベルに合わせた参加の仕方をスタッフと
相談します。

*その場の参加者のニーズに合わせて内容を調整する場合があります。

通所を希望される方へ

Mut（ムート）通所までの流れ



オリエンテーション
(見学説明会)^{*1} 通所体験
(1回¥800 × 2回) 医師面談
スタッフ面談 正式通所
(要各種書類提出)

電話またはWEBにて新規オリエンテーションのお申込みができます。^{*2}

⇒ 新規オリエンテーションのWEB予約は[こちらから](#)

*1：高校生・未成年の方は保護者の方とご来訪ください。

*2：WEB申込みの段階では、予約は確定しておりません。スタッフより直接お電話にて現在の状況の確認や日程調整をさせていただき次第、予約確定となります。

また、ご希望に添えない場合や状況によっては新規オリエンテーション及び体験の実施をお断りさせていただく場合があります。

利用料について

・1日あたりの利用料（保険適応3割負担の場合）は¥2,490（昼食代金込み）です。

・自立支援医療制度（精神通院医療）をご利用いただいた場合、

⇒1日あたり¥830（昼食代金込み）でご利用いただけます。^{*3}

⇒市町村民税額（所得割）に応じて、1ヵ月あたりの自費負担の上限金額が定められます。^{*4}

自立支援医療制度（通院精神医療）所得別自己負担額の目安				
所得区分（医療保険の世帯単位）		自己負担割合	自己負担上限月額（目安）	
			一般	重度かつ継続*5
一定所得以上	市町村民税 235,000以上 (年収約833万円以上)	右記の通り	自立支援医療対象外 (上限なし, 3割負担)	20,000円 (1割負担) *6
中間所得2	市町村民税 235,000未満 (年収約400万円~833万円)	1割負担	上限なし	10,000円
中間所得1	市町村民税 33,000未満 (年収約290万円~400万円)	1割負担	上限なし	5,000円
低所得2	市町村民税非課税世帯 本人収入額80万円超	1割負担		5,000円
低所得1	市町村民税非課税世帯 本人収入額80万円以下	1割負担		2,000円
生活保護	生活保護世帯	自己負担なし		0円

*3：利用する時間などによって、利用料が変動する場合があります。

*4：月初から月末までの精神科通院に係る費用（診療費、お薬代、リワーク利用料など）に適用されます。正確な自己負担額についてはお住まいの市区町村役場へお問合せください。

*5：「重度かつ継続」の対象は①統合失調症、双極症（双極性障害）、うつ病、てんかん、認知症等の脳機能障害、薬物関連障害（依存症）の方で、②精神医療に一定以上の経験を有する医師が判断した方です。月初から月末までの精神科通院に係る費用（診察料、お薬代、リワーク利用料など）に適用されます。

*6：令和9年3月31日までの経過的特例措置です。



まずは新規オリエンテーションからご相談ください

アクセス・お問い合わせ

医療法人社団ほっとステーション 大通公園リワークオフィス

(外部リンクあり)

メンタル不調による休職・離職者のための
復職支援ティケア

〒060-0042

札幌市中央区大通西5丁目8番地
昭和ビル4階(地下鉄「大通駅」1番出口直結)

Tel: 011-222-3989 土日・祝 休診

Fax: 011-233-4976

※初めて当院にお越しになる際、
事前の連絡なくご来院することはご遠慮ください。

Mut 担当スタッフ:木村・國方・鈴木

