

プログラムについて

※プログラム内容は変更になることがあります。

・プログラム構成

休職原因は人により様々です。人間関係、職場環境、働き方、プライベートの問題など。このような原因にいきなり取り組むより、順を追って、多角的に対策を整えた方が復職には効果的です。

- ①生活リズムを整えるなかで、身体を回復させる。
- ②考え方の特徴や、普段とりがちな行動パターンを知り、心の安定を目指す。
- ③新しい対人関係とコミュニケーションを試行する。
- ④報連相、タスク管理、パソコンスキルなど、復職に必要なビジネススキルを見直す。

これらを①Bio ②Psycho ③Social ④Vocational の4つに分類し、プログラム全体を構成しています。

・プログラム詳細

④ Vocational (職業的機能)

③ Social (社会的機能)

② Psycho (心理的機能)

① Bio (セルフマネジメント機能)



Bio (セルフケア機能)

自己管理	生活記録をもとに、グループで各々の生活をシェアします。気づきをもとに健康のための課題を設定し、毎日のセルフケアを習慣づけます。
私のケアプラン	復職後に考えられる体調の変化や様々な困難を洗い出し、他プログラムの学びも盛り込んで対処法をまとめます。最終的には冊子を作成します。
運動	ヨガやウォーキング等で身体を動かしたりフレッシュします。通勤やフルタイムの業務に耐えられる体力作りを目指します。
ストレスマネジメント	ストレスを総合的に学習するプログラムです。ストレスの概念、仕組み、軽減する方法などを講義形式で学び、対処方略の幅を広げます。
心理教育	『食事』『睡眠』『運動』の講義で、生活習慣改善のための正しい知識を学びます。『疾病』では、うつや適応障害の症状を学び自身への理解を深めます。

Vocational (職業的機能)

模擬会社	リワークで学んだ知識やスキルを試行するマルチタスクプログラムです。仮の職場設定で課題に取り組み、職場感覚を取り戻していきます。
復職対策ゼミ	ゼミ形式で参加者が興味のあるテーマについて調べ、発表し、意見交換します。ビジネススキルの知識を増やし、問題解決能力を高めます。
ビジネスコミュニケーション	ビジネスに必要な「報連相」のポイントを講義形式で学び、自身のコミュニケーションのとり方を振り返りながら、改善策を考えます。
オフィスワーク	PCで記事の入力作業を行います。正確さやスピードを意識し、集中力を鍛えます。また、自分で適度な休憩をとるための練習にもなります。
記事要約	記事を時間内に要約し、自分の意見をまとめて発表します。緊張場면을体験するとともに、相手に分かり易く伝える技術を磨きます。

Psycho (心理的機能)

エンカウンター	毎回異なるテーマでワークや話し合いを行います。他者との関わりを通して、自己理解を深め、集団に受け入れられる体験をします。
ストレングス	講義を通して自分の強みに気づき、レジリエンス(回復力)を高めたり、自己肯定感を高める方法を学びます。
ロールプレイ	休職につながったストレス場面の再現を行います。多角的に検討し、場面への理解を深め、「今の自分ならどう対応するか」に挑戦します。
個別ふり返り	セルフマネジメント機能、心理的機能、社会的機能、職業的機能の観点から、自分の特徴を知り、休職原因を分析し、復職対策を考えます。
心理教育	『心理学』では、心の働きを学び、それが自分のなかでどう生じているかを理解します。ここでの学びが、自己分析の基本にもつながります。
認知行動療法	ストレス場面での思考や、とりがちな行動を書き出し、グループで検討します。自分の特徴を理解し、考え方の幅を広げ、困難に柔軟に対応出来るようにします。全体講義と、検討がメインのグループがあります。

Social (社会的機能)

アサーション	自分も相手も大切にコミュニケーションについて学ぶとともに、休職前の自分のコミュニケーションについても振り返ります。
アサーショントレーニング	講義で学んだ知識を生かし、「自分の本音をつかみ、それを伝える」練習を行います。多角的なフィードバックも得られます。
テーマトーク	休職中に抱える悩みを参加者間で話し合います。お互いに疑問点や不安の解消を行いながら、有益な情報や気づきを得ることもあります。