

【プログラム詳細】

プログラム名	目的	参加開始時期
自己管理	復職後も継続して働き続けられるために必要な生活習慣をつくります。 セルフモニタリング(自己観察)の習慣をつけていき、ストレスに対処できるようにしていきます。	ステップ1
心理教育	講義にて睡眠、食事、運動、ストレスを受けた時の心の動きと対処、マインドフルネスについて情報提供を行い、問題が起きた際の課題の見極めと適切な対処法を選ぶ力を育てていきます。	ステップ1
コーピング	コーピングとは「意図的に行うストレス対処法」です。 参加者同士で情報交換しながら、相互的に対処法を増やしていきます。	ステップ1
自律訓練法	心や体のリラックス状態を作る練習とともに、意識を向ける場所を意図的にコントロールする練習をします。	ステップ1
オフィスワーク	「負荷」に慣れるをテーマに取り組んでいただくプログラムです。パソコンへの文字入力等を行います。 気分が逸れても、注意が逸れても、目の前の課題に意識を戻す練習をし、正確さとスピードも意識して集中力を測ります。	ステップ1
記事要約	第三者の話のを要約し、人にわかりやすく伝えること(コミュニケーション)、緊張場面に慣れること、タイムマネジメント、の練習を行います。	ステップ1
テーマミーティング	休職中ならではの悩みなど、特定のテーマについて話し合います。 疑問の解消や気持ちや考えの共有を通して、あらたな気づきを促していきます。	ステップ1
問題解決技法	問題を解決するための手順について情報提供を行います。	ステップ1
個別ふりかえり	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をふりかえり、自分の特徴・特徴と休職の原因の関係について把握し、復職に向けての対策を考えていきます。	ステップ2
ストレングス	自分の強みに気づき、レジリエンス(回復力)を高める方法を知ることで、ストレスを受けてもリカバリーできるスキルを増やしていきます。	ステップ2
ロールプレイ	「負荷」に慣れるをテーマに取り組んでいただくプログラムです。休職につながった対人ストレス場面の再現を行います。 当時の状況を様々な視点から検討し、今後の対策を考えるための情報収集も行っています。	ステップ2
アサーション	自他尊重を大事にしたコミュニケーションについて講義とワークを通して学んでいただきます。	ステップ3
アサーションロールプレイ	自分の本音をつかみ、アサーションの講義で学んだ内容を取り入れた形で「実際に口に出してみる練習」を行います。	ステップ4
ビジネスコミュニケーション	ビジネスに場面に必要な「報連相」、知っているようで知らない「報連相」のポイントについて情報提供していきます。	ステップ3
エンカウンター	毎回異なるお題を用いて、ワークやディスカッションを行います。 他者とのやりとりを通して生じる葛藤や他者への接し方などから自分のクセを知り、自己理解や他者理解を促します。 また、自己開示を促すことでコミュニケーションに役立てていきます。	ステップ3
認知行動療法	自分のものごとの捉え方や考え方、行動のクセを知り、問題解決のための妥当な(本当に必要な)行動がとれるようになることを目指し、情報提供とワークを行います。	ステップ3
模擬会社	リワークプログラムで習得してきた知識とスキルを参考にマルチタスクを試行する総合プログラムです。 仮の職場設定で指定された課題に取り組みながら、職場の感覚を取り戻していきます。 (グループで分担して情報収集、資料作成、プレゼンを行います。) ふりかえり作業で見えてきた自己の課題に挑戦していくことで復職に向け自信を増やしていきます。	ステップ3

【復職までのステップ】



復職

すべてのプログラムに参加し、
復職のための対策を
主体的に実践していきます

ステップ4



※プログラム例

- ・アサーションロールプレイ
- ・認知行動療法 (その他の技法)
- ・模擬会社

心理プログラムからも知識を得て、
復職に向けての課題と対策を
明確にしていきます

ステップ3



※プログラム例

- ・アサーション(講義)
- ・認知行動療法 (コラム法)
- ・ロールプレイ

週1日~4日の通所ができる
生活リズムの構築を目指します

ステップ1



※プログラム例

- ・個別作業
- ・自己管理プログラム

週5日の通所を安定させ、
休職経緯のふりかえりを行い、
自己理解を深めます

ステップ2



※プログラム例

- ・個別ふりかえり
- ・自己管理プログラム
- ・心理教育