

プログラムの説明

分類		タイトル名	内容説明
身体		体調・生活セルフチェック	一週間毎に、睡眠・食事・運動などをセルフチェックすることで、基本的な体調管理の方法を身に着けます。
心理	ストレス	ストレスの乗り越え方 (首尾一貫感覚)	逆境体験の研究から得られた知見から、変えられないことへのストレス対処方法を学びます。ストレス耐性を高める「何が起きているかわかる」「自分是对処できる」「取り組む意味がある」という感覚、首尾一貫感覚について学びます。
		理想と使命感が生み出す病 (バーンアウト)	ヒューマンサービス従事者に多い「理想に燃え使命感にあふれた人を襲う病」であるバーンアウトというストレス反応と対処方法について学びます。
	考え方	現実的なものの考え方 (論理情動行動療法)	認知行動療法の一つである論理情動行動療法について学びます。自分の持つ信念とストレスの関係について理解し、合理的に考えることでストレスに対処する方法について学びます。
		考え方と感情の関わり① (認知再構成法①)	認知行動療法の認知再構成法(コラム法)について学びます。実際にコラム表を使い自分自身の考え方の傾向と感情・ストレスとの関係を理解します。さらに、根拠・反証法、メリット・デメリット法などの様々な考え方の変え方について学びます。
		考え方と感情の関わり② (認知再構成法②)	
		考え方と感情の関わり③ (認知再構成法③)	
	感情	感情とのかかわり方	感情とは何か、それぞれの感情にはどのような役割があるのか、感情に対処するためにはどのような方法があるのかを学び、感情とどのように関わればよいかを学びます。
	自己理解	自分の心の状態を知る (エゴグラム)	エゴグラムは交流分析という心理療法の一部です。心の状態を5つに分け、自分がどのような心の状態になりやすいかを理解します。そこから自分の行動・対人関係・ストレスの傾向を知り、どのように変化させるのがよいか、どのように環境と関わればよいか検討します。
社会	コミュニケーション	共感的な聞き方 (傾聴エクササイズ)	傾聴の具体的な仕方を学びます。実際のケースでどう対応するのが傾聴かを学びます。
		自分も相手も大切にしたい自己表現 (アサーションの基礎)	「自分自身の意見や感情を正直かつ適切に表現しつつ、相手のことも尊重する」コミュニケーション手法であるアサーションの基礎的を学びます。対等関係、自分と相手の境界線など、基本にある概念についても学びます。
		自分も相手も大切にしたい自己表現 (アサーションの表現法)	アサーションで使う具体的な表現方法について学びます。
		自己表現の基本的権利 (アサーション権)	自分の権利を上手く使うことで自分を大切に、相手の権利を侵害しないことで相手を大切にすることがアサーションであり、その基本となる権利を学びます。
	コミュニケーション実践	グループワーク	集団で実施するワークです。コミュニケーションに慣れることと、自分と相手は異なるという感覚を養い、集団の多様性を活かすスキルを伸ばすことが目的です。カードを使ったエクササイズ、テーマ検討、休職・復職・働き方にかかわる対話などを行います。
職業	集団	職場集団でのストレス	職場集団で発生するストレス要因とその対処法について学びます。
	キャリアデザイン	会社のビジネスモデルを理解する (ビジネスモデルYOU①)	最初に会社のビジネスモデルを理解します。次に自分を一つの事業者ととらえマーケティングの観点から、会社の中でのキャリア形成について検討します。
		自分のビジネスモデルを考える (ビジネスモデルYOU②)	
	ライフ	仕事と自己実現	自己実現とはマズローが提唱した概念で、「自分自身の持つ潜在能力や可能性を最大限に発揮し、自分らしく生きること」と言えます。マズローは自己実現のためには、働くことが大切と言っています。仕事と自己実現について学びます。
再発防止		休職とは・復職に必要なこと	休職はトランジション(転機)という考え方を学びます。また、復職の可否は会社が決めるため、復職に必要なことを学びます。
		なぜ再発するのか	再発が起こるメカニズムを理解し、代表的な再発・再休職のパターンを学びます。
		再発防止のためのセルフマネジメント	再発防止のためのストレスのセルフマネジメントの原理と方法を学びます。どの状態で復職するべきかの基準についても学びます。
	実践	休職状況振り返りシートの書き方説明	再発防止策作成に必要な、休職要因の自己理解のために使う一連の「振り返りシート」の書き方の説明です。
その他		今月のリワーク活動振り返り	一カ月毎に、生物ー心理ー社会ー職業の各領域の現在の状況を振り返り、復職に向けての課題を確認します。
		特別講義	要望やその時の関心事、必要と思われることに関して臨機応変に実施する講義や、希望者による再発防止検討会などです。
		自主活動	読書、復習、再発防止策の検討、会社へのレポート作成など、自主的にやることを決めて活動します。。