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	ストレスマネジメント① （ストレスとは）	ストレスとは何か、どんな反応があるのか、何がストレスになるのかなど、ストレスの仕組みを理解することで、ストレスマネジメントの基本を学びます。
		ストレスマネジメント② （ストレス対処法）	ストレスに対して、どのように対処（コーピング）したらよいかを理解することで、ストレスマネジメントの基本を学びます。
	考え方	考え方で学ぶべきこと （認知行動療法概論）	ストレス対処に効果的である認知行動療法の全体像を学び、考え方とストレスの関係について理解します。
		考え方と感情の関わり④ （認知再構成法④）	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⑤ （認知再構成法⑤）	
社会	コミュニケーション	コミュニケーションで学ぶべきこと (コミュニケーション概論)	職場で必要なコミュニケーションの全体像を学びます。傾聴、アサーション、認知など、コミュニーションに関わる要素とその関連について学びます。
		状況毎の表現方法 頼む・断る	仕事の過負荷や休職を防ぐためには、適切に頼む・断ることは大切です。アサーティブな頼み方・断り方の基本を学びます。
		コミュニケーションと対人関係	自分と相手のコミュニケーションで生じる相互作用と返報性について学びます。さらに、コミュニケーションにおける言語と非言語が対人関係に与える影響についても学びます。
		対人関係の問題は「期待のズレ」 （対人関係療法）	対人関係療法の「対人関係の問題は『期待のズレ』」という観点から、相互信頼を築くためのコミュニケーションについて学びます。
	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	集団とリーダーシップ （集団コミュニケーション①）	集団の特性、リーダーシップなど、職場集団での活動に必要な知識を学びます。
		多数派・少数派の影響 （集団コミュニケーション②）	社会心理学の観点から、多数派の影響力（同調現象）、少数派の影響力、規範を学びます。職場集団でのグループダイナミクスについて学びます。
	キャリア	ライフキャリア・職業的キャリア （キャリア概論）	働くことを人生の一部と考えライフキャリアについて学びます。人生の各ステージの課題、職業的キャリア、キャリアアンカーなどを学びます。
		仕事で譲れない価値観 （キャリアアンカー）	働くうえで自分が放棄したくない概念であるキャリアアンカーについて学ぶことで、自分自身のキャリア形成について考えます。
	キャリアデザイン	不確実な時代のキャリアデザイン （キャリアデザイン①）	現代は人生100年時代、VUCAの時代などと言われます。不確実性の高い現代における働き方・キャリアデザインについて学びます。
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	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。