

職場ストレスのセルフマネジメントのためのプログラム

ストレス領域（身体－心理－社会－職業）＆ 再発防止

	月	火	水	木	金
	職場ストレスの 対処法を学べる プログラム 環境 職業 個人 心理 社会 身体 (生物) ストレス 職場ストレスは 多要因の相互作用			1	2
午前				再発防止	心理 考え方 現実的なものの考え方 (論理情動行動療法)
午後				社会 コミュニケーション実践 グループワーク	自主活動
	5	6	7	8	9
午前	身体 体調・生活セルフチェック	職業 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)	心理 感情 感情とのかかわり方	再発防止 なぜ再発するのか	心理 考え方 考え方と感情の関わり① (認知再構成法①)
午後	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)	自主活動	特別講義	社会 コミュニケーション実践 グループワーク	自主活動
	12	13	14	15	16
午前	祝日	職業 キャリアデザイン 自分のビジネスモデルを考える (ビジネスモデルYOU②)	心理 自己理解 自分の心の状態を知る (エゴグラム)	再発防止 再発防止のための セルフマネジメント	心理 考え方 考え方と感情の関わり② (認知再構成法②)
午後		自主活動	特別講義	社会 コミュニケーション実践 グループワーク	自主活動
	19	20	21	22	23
午前	身体 体調・生活セルフチェック	職業 集団 職場集団でのストレス	心理 ストレス ストレスの乗り越え方 (首尾一貫感覚)	再発防止 実践 休職状況振り返りシートの 書き方	心理 考え方 考え方と感情の関わり③ (認知再構成法③)
午後	社会 コミュニケーション 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)	自主活動	特別講義	社会 コミュニケーション実践 グループワーク	自主活動
	26	27	28	29	30
午前	身体 体調・生活セルフチェック	職業 ライフ 仕事と自己実現	心理 ストレス 理想と使命感が生み出す病 (バーンアウト)	社会 コミュニケーション 自己表現の基本的権利 (アサーション権)	今月のリワーク活動 振り返り
午後	社会 コミュニケーション 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)	自主活動	特別講義	社会 コミュニケーション実践 グループワーク	自主活動