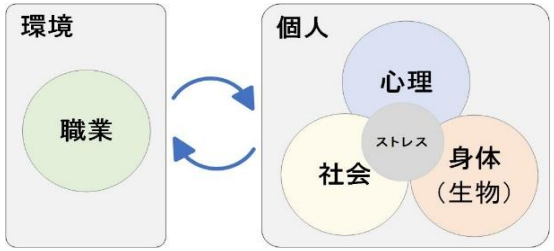
２０２６年１１月　リワークスケジュール

渋谷365メンタルクリニック

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（身体ー心理ー社会ー職業）＆ 再発防止

	月	火	水	木	金
	2	**3**	**4**	**5**	**6**
午前	身体 体調・生活セルフチェック	祝日	心理　ストレス ストレスマネジメント① （ストレスとは）	再発防止 休職とは・復職に必要なこと	心理　考え方 考え方と感情の関わり④ （認知再構成法④）
午後	社会　コミュニケーション コミュニケーションと 対人関係		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
	9	**10**	**11**	**12**	**13**
午前	身体 体調・生活セルフチェック	職業　キャリア ライフキャリア・職業的キャリア （キャリア概論）	心理　ストレス ストレスマネジメント② （ストレス対処法）	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⑤ （認知再構成法⑤）
午後	社会　コミュニケーション 対人関係の問題は「期待のズレ」 （対人関係療法）	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
	16	**17**	**18**	**19**	**20**
午前	身体 体調・生活セルフチェック	職業　キャリア 仕事で譲れない価値観 （キャリアアンカー）	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）	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 考え方で学ぶべきこと （認知行動療法概論）
午後	社会　コミュニケーション 状況毎の表現方法 頼む・断る	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
	23	**24**	**25**	**26**	**27**
午前	祝日	職業　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）	職業　集団 多数派・少数派の影響 （集団コミュニケーション②）	再発防止　実践 休職状況振り返りシートの 書き方	今月のリワーク活動 振り返り
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
	30				
午前	身体 体調・生活セルフチェック				
午後	社会　コミュニケーション コミュニケーションで学ぶこと （コミュニケーション概論）				

職場ストレスの
対処法を学べる
プログラム



職場ストレスは
多要因の相互作用