

秋田障害者職業センター リワーク支援 復職準備講習・グループワーク 一覧

	講習名	概要	回数	内容
復職準備講習	アサーション	自分も相手も大切にするコミュニケーションについて理解を深めます。コミュニケーション方法を練習・実践し、自他尊重の自己表現を検討します。	①	アサーションの概要を理解し、自己表現の3つのタイプについて確認します。
			②	Iメッセージ（自分を主語にして伝える方法）について学び、練習します。
			③	問題解決に役立つDESC（デスク）法について学び、練習します。
			④	非言語的コミュニケーションについて学び、アサーティブなコミュニケーションを実践します。
	ストレス対処	自分自身の考え方の癖を確認します。より多くの面から問題を考え、柔軟で現実的な考え方・行動を検討します。	A①	ストレス反応や刺激について理解を深め、コーピングの方法を学びます。
			A②	バランスのとれたセルフトークを考えます。漸進的筋弛緩法を体験します。
			B①	認知行動療法の考え方について知り、自分の思考の癖を振り返ります。
			B②	体験整理シートの書き方を理解し、練習します。
	キャリア	これまでの生き方や働き方を通して自分のキャリアを見つめ直すことで、復職後に何を重視して働くかを検討します。	①	自分の生き方や働き方を振り返り、大切にしてきた価値観を確認します。
			②	成功体験を振り返り、今後のキャリアに活かせる自分の強みやスキルを再確認します。
			③	自分のモチベーションを振り返り、今後、何を重視して向上させていきたいかを考えます。
			④	現在担っている役割を確認した上で、復職後に求められる役割を棚卸しし、ストレスへの対策を考えます。
アンガーコントロール	怒りの感情の奥には、さまざまな気持ちが隠れています。怒りとうまくつき合うために怒りへの対処策や相手に伝える方法を検討します。	①	怒りが生じる仕組みや怒りをしずめる方法を理解します。	
		②	怒りの背後にある信念について理解し、怒りに対する対処策を考えます。	
		③	怒りを相手に伝える方法を理解し、自身の伝え方を振り返ります。	
		④	怒りへの対処策を検討し、怒りを向けられた時の対処策を理解します。	
グループワーク	SST	Social Skills Trainingの略称です。ロールプレイを通して、気持ちや考えをうまく伝える方法を検討します。		職場で生じるコミュニケーション場面（依頼する、相手と異なる意見を述べる、断る、代替案を提案する、謝罪する等）を想定し、本人役・相手役になってロールプレイを行います。その後、相手と自分の双方にとってより良い伝え方をグループで検討し、2度目のロールプレイを行います。
	ジョブリハーサル	グループで協力して課題に取り組み、集団活動におけるコミュニケーションやストレス対処スキルの向上を目指します。		3～4人のグループで役割分担をし、実際の職場場面を想定した課題に取り組みます。最後に課題の成果を報告していただきます。集団活動を通して感じるストレスや疲労を確認するとともに、仕事への感覚や自信を取り戻すことを目的としています。

★すべての講座を受講するには12週間（3カ月程度）を要します。

★同一の講習会を複数回参加することも可能です。