

就労支援スキルUPセミナー 12月開催分の「セミナー内容」ご紹介



※各講師陣にそれぞれのセミナー内容について聞いてみました。
是非、受講の参考にしてみてください。 **受講者随時受付中！！**

○コラム法（CBGT）（12月5日開催分）

- ・ 私たちは悩んでいるとき、「自分はダメだ」「誰にもわかってもらえない」「どうせ何をやっても無駄だ」と決めつけて、しんどくなることがあります。
- ・ 当センターではリワーク支援の中でそういった憂うつな気分の改善のために「認知行動療法」というセミナーを行っています。そこではうつ症状の改善や再発予防に効果的な「コラム法」というアプローチを用いています。
- ・ 「コラム」という「自分の考えを振り返る記録表」を使って憂うつな気分を引き起こす考え方(認知)を見直し、適切な対処方法(行動)を考えて気分をコントロールすることをねらいとしています。
- ・ 本セミナーでは、前半は「コラム法」の理論的な背景の説明と、実際にコラムを書く体験をしていただきます。後半は当センターで実施している「事例をもとに集団でコラムを検討していく」集団認知行動療法の演習を行います。この機会に認知行動療法のアプローチに触れ、体験的に一緒に学びませんか？

○ジョブコーチの支援技法（12月14日開催分）

- ・ 「何度も説明しているのに（してもらっているのに）作業が覚えられない」「時間通りに仕事が終わらない」等、就労支援を行う中で障害のある方や企業の方からこんな相談を受けることはありませんか？
- ・ より効果的な支援を進めていくためには、支援者としてこのような状況を「どのようにアセスメント」して「何を目標とするか」等について、明確にしておくことが必要です。
- ・ 本セミナーでは、障害のある方に対して、実際にジョブコーチが職場でどのような視点で支援を行っているのか、具体的な指導技法やアプローチの仕方等、ジョブコーチによる支援技法のご紹介を中心に演習を交えて説明していきます。
- ・ 福祉サービス事業所等、施設内での支援においても有効な視点・手法かと思しますので、一般就労をしている対象者の方々のみならず、求職者の方々への支援の参考にしていただくと幸いです。私たちと一緒にみなさんも是非ジョブコーチの支援技法について体験してみませんか？

【キーワード】⇒ システムチェック・インストラクション、課題分析、マニュアル作成

○マインドフルネス（12月19日開催分）

- ・ 近年、「マインドフルネス」は医療、教育、産業等の支援領域に留まらず、一般企業やスポーツ等においてもストレス対処やリラクゼーションとして取り入れられ、急速に広まっています。
- ・ しかしながら、「本当に効果があるのか」「なんだか胡散臭くてあやしい」等の声も一部聞こえてきますが、何事も「適切な理解の上で実施しなければ、目的に応じた効果が得られない」ことは、どの分野でも共通のお話であり、実際に多数のリワーク利用者の方々が「ハマって」いるのが実情です。
- ・ 本セミナーでは、「マインドフルネス」の成り立ち、その目的と効果を押えた上で、主に体験を通して学んでいきたいと思えます。そして「マインドフルであること」が支援者にどのような良い効果を及ぼすかについても扱っていきます。
- ・ 体験に多くの時間を取りますので、リラックスできる服装でお越しください。また、オンラインで参加される方は、可能であれば個室をご用意の上で受講いただけますと、より効果を感じられます。
- ・ 「マインドフルネスを全く聞いたことがない」、「聞いたことがあるけど具体的にはよく分からない」という方に基礎から学べる最適な内容となっています。ぜひ「マインドフル」体験をご一緒に！