

リワークプログラム

時間	月	火	水	木	金
9:00～ 9:30 (9:15～9:30)	自主活動 マインドフルネス	自主活動 マインドフルネス	自主活動 マインドフルネス	自主活動 マインドフルネス	自主活動 マインドフルネス
9:30～10:00	体調・作業確認	体調・作業確認	体調・作業確認	体調・作業確認 週間活動振り返り	体調・作業確認 週間活動振り返り
10:00～12:00	S S T	個別ワーク	ストレス対処講座	個別ワーク	再発予防講座
12:00～13:00	昼休み				
13:00～13:30	個別ワーク	個別ワーク	ジョブリハーサル (13:00～15:00)	個別ワーク	個別ワーク
13:30～15:30	グループ ミーティング		個別ワーク (15:00～15:30)		グループ ワーク (隔週)
15:30～16:00	個別ワーク 日誌・記録表	個別ワーク 日誌・記録表	個別ワーク 日誌・記録表	個別ワーク 日誌・記録表	週間活動計画作成 日誌・記録表

※スケジュール（利用時間、利用頻度、受講内容）は個別設定です。
 ※毎日、スタッフと共に日々の体調確認、取組内容の確認を行います。

リワークカリキュラム一覧

設定	プログラム	内 容
個別実施 (常時)	個別ワーク (簡易作業・事務系・現業系)	体調の回復程度に応じて、各課題を実施することを通して、集中力や疲労を把握しコントロールが出来るようにし、適度なペース配分で、ミス無く仕事をする力をつけます。
	マインドフルネス	毎朝9:15より、総合相談室にて呼吸のマインドフルネスを行っています。
	活動記録表 (ヘルスチェックカレンダー)	生活リズムや気分変動について自らが気付き、理解を深めるため、日常生活や気分の関係を記録して振り返り、体調管理に役立てられるようにします。毎日記入していく中で、体調や疲労度及び現時点でのエネルギーの把握を出来るようにしていきます。
	週間活動計画 日誌作成	前週のご自身の状況を踏まえて翌週の計画を立て、段階的に目標をクリアしていく事で達成感を積み重ね、自信に繋げていけるようにします。
ストレス対処講座 (水曜午前)	ストレス対処①②	ストレスとは何かについて知り、またその対処方法について知識を習得します。セルフトーク(心の中の口ぐせ)を認識することを通して、ストレスの受け止め方のコツを理解します。マイナスのセルフトークをバランスの取れたセルフトークに転換する練習をします。
	セルフトーク	ご自身の考え方のクセに気づき、バランスとれた考え方が出来るようになることを目指し、コラム表の活用方法を学びます。
	認知療法①～④	ストレス状況から自分がどのように抜け出すか、ストレス反応にどのように対処するか、といった具体的な解決方法を考える手順を学びます。
	問題解決技法 ①②	これまでの職業生活を振り返り、病気の再発予防のための取り組みを整理し、キャリアガイダンスの考え方を取り入れながら、ご自身に無理のない働き方について考えていきます。
再発予防講座 (金曜午前)	キャリアの整理 ①キャリアアンカー ②キャリアサバイバル	アサーティブなコミュニケーションの基本を学び、ご自分の気持ちを上手に相手に伝える表現方法をDESC法で整理するスキルを習得します。
	アサーション トレーニング①②	「怒り」の感情とは何かを理解し、また、ご自分の怒りの傾向を把握して、上手な付き合い方について学びます。
	アンダーコントロール ①～④	外部講師(管理栄養士)による講義により、精神栄養学に基づいた精神疾患と食生活の関係、体調改善に有効な食生活について学び、体調管理に役立てます。
	栄養講座 「食べる栄養はこころの栄養」	
SST(対人技能訓練) (月曜午前)	対人場面での課題に対し、ロールプレイを通じてより良いコミュニケーションスキルを習得します。	
グループワーク (金曜午後隔週)	利用者の皆さんからテーマを募り、テーマに応じて問題解決プランシートやコラム表、DESC法、SSTの手法を用いて他の利用者との意見交換をしながらセルフケアの活用法を習得します。	
DVD学習①～④ (金曜午後隔週)	うつ病についての基本的知識、うつ病を抱えながら社会復帰を目指す取組とアサーショントレーニングの基本的知識について映像資料を通して学びます。	
グループミーティング (月曜午後)	職場復帰を目指す他の利用者の方との意見交換を通じて、無理のない働き方や、再発予防の方法、職場でのコミュニケーション等について、これまでのご自身について気付きを得たり、今後の対応策を検討していきます。	
ジョブリハーサル (水曜午後)	実際の労働環境に近似した模擬の職場環境を設定し、その中で受講者同士が一つのチームの社員として協力しながら様々な課題に取り組みます。他のカリキュラムで学んだ知識やスキルを活かして実践することにより、職場復帰後に求められる作業遂行力、集団適応に必要なコミュニケーション能力及びストレス対処能力の実用性を高めます。	
終了レポート作成 (個別対応)	支援の終了時に、リワークを通して得た知識や技能をどのように職場復帰後の再発予防や勤務継続に生かしていくか、どのように取り組んでいくかについてレポート形式でまとめます。ご希望に応じて、個別面談にて整理方法等についてご相談します。ご本人の意思で、事業所や主治医にお見せする方もいます。	