

デイケアかしの木リワークセンター プログラム

| | プログラム名 | プログラム内容と目的 |
|---------------|----------------|---|
| グループ プログラム | 集団認知行動療法 | 自身の性格や考え方の傾向（自分を苦しめる考え）に気づき、ストレスや不安を感じる場面への対処法や、楽になる考えを身に着けます。 厚生労働省によってやり方が定められた心理療法です。 |
| | 1週間の振り返り | 生活リズムの記録をつけ、気分の上下や体調の変化をとらえて客観的に自分をモニタリングをします。 |
| | 協同作業 | リーダー役、サブリーダー役、メンバーとそれぞれの役割を担い、協力しながら業務をこなしていくスキルを身につけます。 |
| | 卒業生の振り返り | 卒業生が仕事状況やストレス対処の実践結果を報告します。現役生は、卒業生の実体験（復職プロセス）を聴くことで、自身の復職へのイメージを持ち易くします。 |
| | SST | 復職後の会社で、適切な自己主張を行うための練習をし、円滑な人間関係の構築を目指します。 |
| | 自己表現ワーク | もやもやした気持ちを文字や絵を通して表現します。その過程で自分の内面と向き合い、本当の気持ちに気づきます。 |
| | 運動プログラム | 基礎体力の向上、運動不足によるけがの防止のほか、みんなと運動する爽快感、すっきり感も醍醐味です。 週に1回、行います。 |
| | ディベート | 与えられたテーマについて、くじ引きで肯定派と否定派に分かれ、議論をします。相手の意見をしっかりと聞き、的を得た返答をすることができるようトレーニングをします。 |
| | ARTな時間 | 思い思いの自己表現をして楽しみます。夢中になって取り組み、気づけば心も体もスッキリリラックスできます。 |
| | 別な見方を探しまSHOW！！ | もやもやする出来事を、ポジティブにとらえられるように考え方を工夫します。多角的な視点を養います。 |
| | 模擬会社業務遂行プロジェクト | 3～4名ずつのチームに分かれ、時間制限のある中で、チームで課題解決をするグループワークです。職場での自分自身の立ち振るまい方を見つめなおします。 |
| 個別 プログラム | マインドフルネス | 過去の後悔や未来の不安に捉われず、「今、ここ」に意識を集中させるためのエクササイズを行います。 |
| | 自己分析 | 担当心理士と週に1度面談を行い、休職に至った経緯を突き止め、再発防止策を練ります。さらに、自分自身の考え方や行動パターンの傾向をつかみ、復職に向けて自己理解を深めていきます。 |
| | ミニプレゼン | PowerPointで資料作成し、20分ほどのプレゼンを行います。「私の好きなもの」や「私の取扱説明書」といったテーマで、大人数の前で発表する緊張感を乗り越え、達成感を感じられます。 |
| | 卒業プレゼン | 復職間近に行う最終課題で、自分の仕事内容について、プレゼンを行います。仕事のやりがいを見つめ直すことで、仕事を続ける意義を確認することができます。 |

※上記以外にも、実施しているプログラムが多数あります。