

《リワーク・生活支援コース プログラム案内 1/2》

コース	プログラム名	目的・内容
リワーク	近況	・会社とのやり取りや現在の心身の状態をメンバー同士で報告し合い、復職の意識を高めます。
	ビジネス	・職場の事例検討や面談のロールプレイなどに取り組みます。
	心理教育	・疾病理解および心理療法を用いて自己理解を深め、再発予防のための知識を習得します。 ・疾病理解、各種心理療法に対する講義とグループワークを行います。
	新聞講読	・世間の出来事に関心を持つ機会としながら、教養や洞察力を養い、相手に自分の考えを伝える能力を高めていきます。 ・興味のある記事について要約と感想を制限時間内でスピーチします。
	スモールプロジェクト	・グループディスカッションを通して仲間との協調性を養い、課題遂行能力の向上を目指します。 ・プロジェクトチームをつくり、与えられた課題に対する検討から資料作成、プレゼンテーションまで実施します。
	CBT (認知行動療法)	・ストレスと上手に付き合うための心理学的アプローチであるCBTを学び身に付けることで再燃・再発予防につなげます。 ・思考の幅を広げ、柔軟で多様な考え方ができるような技法、問題の解決・改善のための行動的变化を目指す技法などを学びます。
	デスクワーク	・PC操作、読書、ペン習字、塗り絵、脳トレ、資格試験の勉強など個人で取り組みます。
生活支援	SST (社会生活技能訓練)	・日常生活の場面において社会人としてのコミュニケーションスキルを身につけます。 ・実際に困った場面を取り上げてロールプレイを行い、好ましい対応方法を学びます。
	生活力向上 リサーチ	・生活基礎能力を高めるために必要な知恵を探求していきます。 ・生活に密着したテーマを新聞や雑誌などから調べてパソコンでまとめて発表します。
	新聞講読	・世間の出来事に関心を持つ機会としながら、教養や洞察力を養い、相手に自分の考えを伝える能力を高めていきます。 ・興味のある記事について要約と感想を制限時間内でスピーチします。
	コラージュ	・雑誌や広告などから写真や絵を切抜き、台紙に貼って一つの作品を作ります。 作品を完成させる達成感を得られたり、自己表現することで自らが癒される効果があります。
	映画ポスター作り	・映画鑑賞プログラムのポスターを作ります。作った作品はデイケア内に掲示します。
	コミュニケーション メディア	・映画のワンシーンを観ながら登場人物の気持ちや思いを考え、メンバー同士で共有し合います。 ・人間の感じ方、考え方について客観的にとらえる練習をしていきます。
	心理教育	・自己理解を通して、自分の対人関係の在り方を考えていきます。
	デスクワーク	・PC操作、読書、ペン習字、塗り絵、脳トレ、資格試験の勉強など個人で取り組みます。

《リワーク・生活支援コース プログラム案内 2/2》

コース	プログラム名	目的・内容
リワーク・生活支援合同	アサーション	<ul style="list-style-type: none"> ・自分も相手も大切にしたい自己表現であるアサーションを学び、表現力とコミュニケーション力の向上を目指します。 ・アサーションという表現を理解し、日常生活・職場などでアサーティブに表現したいのにできないと感じる場面についてはロールプレイを行い、実践できるように練習します。
	健康講座	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の保持・増進を図れるように生活改善方法を学びます。 ・日常生活において気になる健康問題について講義をします。
	社会資源	<ul style="list-style-type: none"> ・社会生活でのニーズを充足させたり、問題を解決するときに活用する社会福祉制度の利用について学びます。 ・自立支援医療や傷病手当金、障害年金、障害者手帳のことなどについて、精神保健福祉士が講義をします。
	卓球	<ul style="list-style-type: none"> ・筋力・持久力を高め、コミュニケーション能力を改善します。 ・実力に関係なくシングルスやダブルスを行い協調性を高めます。
	エクササイズ	<ul style="list-style-type: none"> ・病気によって低下した体力を取り戻し、再び社会生活に耐えうる身体づくりを行い、心と体の健康の向上を図ります。 ・個人の体力に合わせた筋トレやバランスエクササイズを行います。
	ヨガ教室	<ul style="list-style-type: none"> ・「緊張」と「リラックス」を意識して感じることで、身体と心のバランスを整えます。 ・講師の指導のもと、頑張りすぎず、各自で休憩（お休み）を取ながら、周囲と自分を比べないようにヨガに取り組みます。
	映画鑑賞	<ul style="list-style-type: none"> ・映画を鑑賞することによってリラックスし、くつろぎながら集中力の持続を図ります。 ・利用者さんが選んだ作品を大スクリーンで上映し映画館の雰囲気を感じます。
	English	<ul style="list-style-type: none"> ・英語の話し方を思い出し、英語に慣れ親しむことを目指します。 ・簡単な日常会話の練習をペアで行ったり、曲を聴いてリスニングの練習をします。
	フリーゲーム	<ul style="list-style-type: none"> ・カードゲームなどの中からやりたいゲームを選んで行い、コミュニケーション能力や協調性を高めます。
	雑談力	<ul style="list-style-type: none"> ・社会人として対人関係を円滑にするコミュニケーションを学びます。 ・日常にある何気ないテーマからグループで自由に話をしています。
	ピアサポート	<ul style="list-style-type: none"> ・悩みが同じもの同士でグループを組み、メンバー同士がアドバイスし合いサポートします。
音楽療法	<ul style="list-style-type: none"> ・歌唱や演奏を通して心身の健康の回復・向上を図ります。 ・歌集から歌いたい歌を選び、皆で一緒に歌ったり、歌に関する思い出を語り合います。時には楽器を使ってアンサンブルを楽しみます。 	