

≪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	近況報告	・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。
	PC操作	・テキストを使用したPCスキルアップや、作業訓練を通じて集中力の向上を目指します。
	復職支援	・疾病理解の講義、自身の身体的・心理的特徴を知るための様々なワークや個人/グループワークを行います。 ・プログラムを通して自己理解を深め、再発予防のための知識や自分にあったストレス対処法の習得を目指します。
	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。
	個別面談	・復職ステップシートを用いて、個別面談を行い、復職に向けてのモチベーションを維持させます。
	ストレスマネジメント	・自分がどんなことにストレスを感じ、どんな反応が出て、どう対処するとよいかについて意見を共有して学び合うプログラムです。
	読書会	・読書への興味・関心を高めると同時に、時間管理や文章構成力、スピーチの訓練をします。
	レポート作成	・新聞記事の中から興味、関心を持った記事をレポートにまとめることで、集中力や文章構成力の向上を目指します。
生活支援	SST	・自分の気持ちや考えをより上手に伝える方法や、周囲の人にうまく答えるやり方などを練習します。
	個別面談 ピアサポート	・当月のピアサポートで取り上げる課題をスタッフと個別面談をしながら決めます。ミニゲームやカードゲームなども行います。 ・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。
	就活講座	・外部講師による講義や企業見学を通して、就労に関する知識や支援体制を学び、準備性を高めます。 ・メンバー同士の意見交換やロールプレイを通して、就労に関するコミュニケーションスキル向上を目指します。
	Youtube読書会	・本を読むのは大変だけれど動画なら視聴できる、という方に。様々な本の要約動画を観て、新たな視点を習得します。 ・絵本の朗読動画を視聴し、要約と絵本のテーマを探します。聴く力、簡潔にまとめる力を養うことを目指します。
	朝スタ(朝スタディ)	・ゲーム以外ならどんなことに取り組んでもいい自習時間です。朝活したいけれど1人ではなかなか難しい、という方におすすめです。
	リサーチ	・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ます。各月に個人が設定した目標に合わせ、発表する人もいます。
	PC教室	・テキストを使用したPCスキルアップ、集中力の向上を目指します。
	SST(仕事編)	・仕事場面に特化した、他者との関わり方を学び、対人コミュニケーションスキルの向上を目指します。
	CBTbasic	・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。

≪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	卓球	・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。
	ストレッチ&音楽鑑賞	・ゆったりとした運動を通じ、心身ともにリフレッシュを図ります。 ・テーマにそった曲を選び、皆で一緒に鑑賞をします。
	アサーション	・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。
	ヨガ教室	・「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。
	コグトレ (認知作業トレーニング)	・コミュニケーションの基礎となる「見る力」「聴く力」「考える力」を高めていきます。 ・身体面や学習面に関する課題を通じ、自らの行動の特徴に気づくことができます。
	フリーゲーム	・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	・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、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。
	音楽療法	・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。
	English	・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。
	新聞講読	(リワーク)・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。 (生活支援)・世間の出来事に関心を持ち、記事の要約と感想を制限時間内にスピーチすることで、相手に自分の考えを伝える能力を高めます。
	WRAP (元気回復行動プラン)	・自分の” いい状態 ”を保つためのセルフヘルプツールを作成します。 ・WRAPに沿ったワークを行い、グループで共有することで新たな考えや気づきを得ます。
	創作活動	・ペーパークラフト、折り紙などを講師に教えてもらいながら行います。ぬりえ、アイロンビーズ、UVレジン等も行います。
	みんなでクラフト	・工作や壁画作りなどクラフト作りを集団活動として実施します。集中力や作業を継続する力を高めます。
	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。