

《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。
	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。
	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。
	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、発表します。
	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。
	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変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。
	ピアサポート	・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。
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。
	1時だよ！全員集合！	・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。
	ピアサポート	・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。
	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。
	コラージュ	・雑誌や広告などから写真や絵を切り抜き、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。作った作品はダイケア内に掲示します。
	コミュニケーションメディア	・ドラマのワンシーンや、絵本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、考え方について自己理解を深め、客観的にとらえる練習をしていきます。
	HSJ (ホップステップジャンプ)	・様々な活動を通して、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変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・生活支援合同		<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経験します。
	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。
	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、皆と一緒に歌ったり、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。
リワーク・生活支援共通	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。
	新聞講読	<ul style="list-style-type: none"> (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、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することで、相手に自分の考えを伝える能力を高めます。
	創作活動	<ul style="list-style-type: none"> 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。
	セルフレクチャー	<ul style="list-style-type: none"> 毎回自身で課題を決め、それを実行・報告します。個人ワークです。
	デスクワーク	<ul style="list-style-type: none"> 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。