



プログラム内容	短期集中 コース	標準 コース
<b>医師講義</b> 医師が講義を行い、疾患に関する知識の拡大を図ります。また、復職後に目指したい生活や健康を考える一助となる「ウェルビーイング（身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味する概念）」について考える機会も得られます。	○	○
<b>働くための健康管理（基礎）</b> 健康的な生活習慣の獲得を目標に、講義やワーク、スタッフや他メンバーの方から工夫(アドバイスやアイデア)を得ながら、週単位で自己の生活習慣について振り返りと目標設定を行い、その達成に向けて取り組みます。	○	○
<b>働くための健康管理（実践）</b> 健康的な生活習慣の維持・増進を目指します。より復職に近づいた段階で同じ状況の方と共有することで、復職後に健康に長く働き続けられる生活のイメージを育むことを目指します。	△	○
<b>認知行動療法（基礎）</b> 考え方のクセに気付いたり、行動にアプローチしたりすることで、症状のコントロールやストレスへの対処法獲得を目指し、そのために必要な認知行動技法を学びます。	○	○
<b>認知行動療法（実践）</b> 認知行動療法(基礎)で学んだ認知行動技法を実践していきます。	△	○
<b>自己分析</b> ノルマの課せられた作業に取り組む場面を通して、“自分の仕事に関する特徴把握・分析”し、健康的な働き方を見出す土台を作ります。	○	◎
<b>模擬就労</b> 模擬的な就労場面を通して「自分がどのような工夫をすると良いのか」、「周囲にどのような配慮をしてもらえると働きやすいか」を攪乱(外乱)要因がある環境下で試します。	×	○
<b>コミュニケーション・トレーニング</b> コミュニケーションを学び、自己理解を深めることで生活しやすくなることを目指します。	×	○
<b>SST-VR</b> 就業場面で生じやすい困りについて、VR(仮想現実)映像を用いてグループワークを行います。VRによる没入体験を通して、自身のコミュニケーションの特徴に気付いたり、自身に合った対処の幅を広げたりすることを目指します。	×	○
<b>スポーツ</b> ヨガや卓球を通して、体力や気分の回復や活動量のコントロールを図ることができ、健康に長く働き続けることのできる体づくりを目指します。	○	○
<b>選択プログラム</b> メンバー自身が事前に立てた計画に従って、メンバーに共通の課題を取り組んだり、復職や再就職に向けて集中力や体力を高めることを目指します。	○	○
<b>OB会</b> リワーク卒業し復職後、毎月1回、原則第4土曜日(9:00~12:00)にアフターフォローとして、グループワークや個別面談を実施します。	○	○
<b>家族教室</b> 毎年2月・6月・10月の第1土曜日(9:00~12:00)に通所中の方のご家族を対象に、リワークセンターについての紹介を実施します。	△	○

【表の見方】 ◎…他者との協働作業等も通じてコミュニケーション面の把握も深めます  
 △…通所日数や時期によって参加回数や参加可能かどうか異なります

○…受講できます  
 ×…受講できません