

# 《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。
	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。
	ストレス対処法	・日常の中で実践できるストレス対処法について考え、ストレス耐性を高めます。 ・“今・ここ”で体験している事に気づき、あるがままに受け止め、味わい、手放すための心のエクササイズ「マインドフルネス」について学び、ストレス対処に役立てます。
	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 ・モジュール ・基本訓練モデル	・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。 ・全員で同じスキルを学び、実際に困る場面を想定してロールプレイを行うことで、人間関係での好ましい対応方法を学びます。 ・月初の個別面談で設定した対人スキルの課題に応じて、個人個人でロールプレイを行い、必要な対人スキルを練習します。
	1時だよ！全員集合！	・当月のSST（基本訓練モデル）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。
	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。
	コミュニケイティブ レクリエーション	・レクリエーションやグループワークを行い、メンバー同士で気づいたことを共有します。 ・自己理解、他者理解、メンバー同士の関係作りを促します。
	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	・ドラマ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、考え方について自己理解を深め、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。

# 《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	卓球	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
	エクササイズ	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
	ヨガ教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>「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。</li> <li>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。</li> </ul>
	映画鑑賞	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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体験します。</li> </ul>
	フリーゲーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
	雑談力	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
	音楽療法	<ul style="list-style-type: none"> <li>歌唱や演奏を通して心身の健康の回復・向上を図ります。</li> <li>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。</li> </ul>
リワーク・生活支援共通	English	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
	新聞講読	<ul style="list-style-type: none"> <li>(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。</li> <li>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。</li> <li>(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。</li> </ul>
	セルフレクチャー	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
	デスクワーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>

2018/3/29

デイケア