

レジリエンスプログラム ワークサポートコース ／参加者 随時募集中／

リワーク（復職）や就労支援の枠に留まらず、皆様それぞれにとっての“WORK（働く）”に向けて幅広く支援をする集団リハビリテーションプログラム（ショートケア）です。

プログラムでは、目標に向けてトレーニングしたり自身の特徴や利用できる資源を見つけたりすること、グループ活動で楽しみながらそれらを深めることができます。

初めの一歩の方も久しぶりの一歩の方も、とても勇気がいると思います。お一人でその一歩を踏み出すことに不安がある方、ぜひ一度ご相談ください。“WORK”を通してあなたらしく社会と繋がり、より輝きのある生活を送るお手伝いをさせていただきます！

日 時 AM (9:30～12:30) : 火・金
PM (13:30～16:30) : 火・水・木

場 所 梅田本院レジリエンスルーム ※レジリエンスプログラムの「わかもの居場所コース」「発達プレ・発達サポートコース」も同じお部屋で実施しており、一部のワークサポートコースの内容と一緒に参加される方もいます。

主な内容

- 🍃 **個人ワーク**…自分で決めた課題に取り組む時間です（例：読書やPC作業）
- 🍃 **心理療法**…集団認知行動療法、SST、心理教育など（☆詳細は裏面参照）
- 🍃 **リラクゼーション**…アート（コラージュや塗り絵、折り紙など）、ヨガ、マインドフルネス、体操など
- 🍃 **その他のプログラム**…ティータイム、散歩、グループワーク、生活習慣チェックや個別面談等

※詳細の日程は別紙の「ショートケアプログラム月間予定表」をご参照ください。状況により、日程が変更になる場合があります。



対 象 うつ病、うつ状態などの診断で休職中の方
今後の活動や就職活動を始めるにあたって生活リズムを付けたい方 など

費 用 保険診療内の費用がかかります（自立支援医療が適用できます。状況により若干の料金変動がございます）。

（目安）自己負担3割 約1,200円/回
自己負担1割（自立支援医療適用） 約400円/回

★詳しくは下記までお問い合わせください。

生きる育む輝くメンタルクリニック梅田本院
TEL: 06-4798-2000
受付時間: 月～金 9:30～12:30、14:00～17:00
担当者: 加藤（精神保健福祉士）

※リワークプログラムの有用性については、こちらもご参照ください。

（うつ病などの精神疾患は病状の悪化を繰り返しやすい、職場復帰に際しては、十分な準備期間と再就職をしないための調整が必要です。）

- ・リワークプログラムの有用性について（文献）
- ・就労予後に関する比較効果研究の分担報告書



集団認知行動療法のご案内（毎週水曜 13:30～16:30）

ワークサポートコースの心理療法では、**集団認知行動療法**として**GCBT（集団認知行動療法）**、**SST（社会生活技能訓練）**、**心理教育**を実施しています。

当院のショートケアでは、同じような経験を持つ仲間同士で意見を交換・共有したり、一緒にトレーニングを積み重ねたりして、相互に支えあいながら課題を解決していく「ピア・サポート」の考え方を大切にしています。「ピア・サポート」を通して、一人一人が元々持っていた“ものごとを解決し成長していく力”を更に引き出していきます。認知行動療法においても、この効果を期待して集団でプログラムを進めています。

*主な実施日は **GCBT：第2・4水曜** / **SST：第1・3水曜** / **心理教育：第5水曜**

です（プログラムの編成やカレンダーの巡り合わせにより、変更となる場合があります）。

*各回の詳細の日程は、別紙の「ショートケアプログラム月間予定表」をご参照ください。

☆GCBT

自動思考（＝瞬間的に浮かぶ考えやイメージ）をはじめ、自分の認知のクセに気づき、バランスの取れた考え方ができるように様々な方法を練習し、ストレスに対応できる強い心を育てていきます。

「完璧でなければだめだ…」「できて当たり前…」「いつも〇〇すべきだ…」「必ず悪いことが起こるだろう…」などと考え悩んでいる方におすすめです。

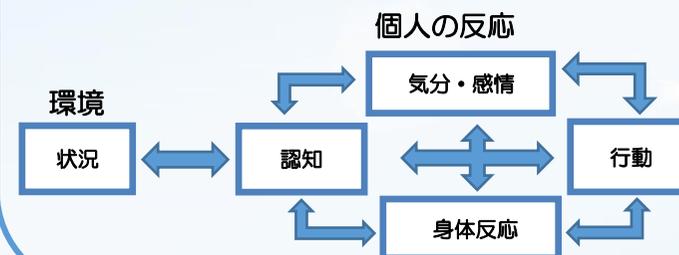
※全10回のコースですが、途中参加等も可能です。

回	テーマ
1	うつ病とは、認知行動療法を知ろう
2	うつ思考の10パターン～自分の考え方のクセを知ろう～
3	自動思考記録表①～気分に着目しよう～
4	自動思考記録表②～バランスのよい考え方をしよう～
5	自動思考記録表③～自分の自動思考記録表をつけてみよう～
6	活動記録表～日々の暮らし方を振り返ってみよう～
7	問題解決策リスト～問題解決能力を高めよう～
8	アクションプラン～問題を乗り越える手段を整理し、行動しよう～
9	アサーション①～自分を伝え相手の気持ちを知るトレーニング～
10	アサーション②～傾聴・アサーション分析シートで自己表現を考える～

認知行動療法とは

私たちはある状況に直面した時、自身の中で様々な反応が起きます。

その中の認知（ものの見方や受け取り方）や行動面に働きかけて、心のストレス（気分・感情や身体面に起きる反応）を軽くしていく治療法です。



☆SST

認知行動療法の中の行動療法の1つで、主に行動面から認知にアプローチし、効果を高めていきます。

「こういう時どう話したらよいだろう?」、「どう考えて行動したらよいだろう?」等、悩んだり、苦手意識を持っていたりすることはありませんか?

SSTでは、それらの場面について皆さんが自信をもって生活の中で実践できるように、ポイント・対処方法の検討やロールプレイでの練習を通して、一緒に準備をしていきます。

※毎月1回ずつ、自由テーマとテーマ別課題を実施します。参加予定者には取り組みたい課題について事前に希望を確認させていただいた上で、ご参加いただく予定です。

テーマ別課題の例

非言語コミュニケーション、話しかける、会話を上手く終わらせる、仕事等を依頼する・断る、相談する、残業中の周囲に対し先に帰る意思表示をする、すぐ決断せずに保留する、クレームや非難への対応、相手を誉める、体調の上手な伝え方 など

☆心理教育

精神疾患やメンタルヘルスに関連する知識・情報を提供し、グループで対処法等検討することで、リハビリや日々の生活に生かしていただくことをねらいとして、毎回テーマを決めて実施します。

テーマの例

運動、睡眠衛生、不安や怒りへの向き合い方・対処、ストレスコーピング など