

# 個人向けプログラム一覧

1/3

テーマ	プログラム	プレリワーク	リワーク	はたさぼ・定着支援
セルフケア	ヨガ	○	○	プレリワーク、リワークのプログラムから抜粋
	ガーデン	v	○	
	オプティマルウェルネス	○（座学編）	○（実践編）	
	レジスポ	※	○	
	アクティブスリープ	※	○	
	散歩		○	
自己理解	マインドフルネス	○		
	コミュニケーションワーク	○（理解編）	○（実践編）	
	CBT（認知行動療法）	○（理解編）	○（実践編）	
	メンタルヘルス勉強会		○	
	ストレスコーピング		○	
ワーク & ライフスタイル	PCトレ	※	○	
	キャリア塾	※	○	
	月末FB	○	○	
	リワークトーク	※	○	
	リカバリープレゼン		○	
	キャリアデザイン		○	
	もやもや		○	
	再就職プログラム		○	

※は、回復状況を見ながら実施



テーマ	プログラム	内容	プレリワーク	リワーク
セルフケア	ヨガ	ヨガインストラクター指導のもと体を動かし心を整える。	○	○
	ガーデン	植物や野菜を育てる。	○	○
	オプティマルウェルネス	体調管理のための食事を学ぶ。自分に合った健康法や健康習慣を探索する。	○ (座学)	○ (実践)
	レジスポ	全力で体を動かす。	※	○
	アクティブスリープ	気持ちの良い入眠方法や睡眠の質をあげる方法を学ぶ。	※	○
	散歩	野外で散歩するなど自然を楽しむ。		○
自己理解	マインドフルネス	心の状態を把握する方法を身につける。	○	
	コミュニケーションワーク	コミュニケーションや思考の癖を知り、ストレスのない対人関係を身につける。対話やゲームなどのロールプレイを通し、対人関係でつまずきやすいポイントを知る。	○ (理解編)	○ (実践編)
	CBT (認知行動療法)	物事に対する見方や捉え方の癖を知り、気分や体調を安定させるための思考法を学ぶ。	○ (理解編)	○ (実践編)
	メンタルヘルス勉強会	うつにまつわる病気を理解し、知識を身につけ、対処方法を学ぶ。		○
	ストレスコーピング	自分にとってストレスとは何かを考える。		○

※は、回復状況を見ながら実施

テーマ	プログラム	内容	プレリワーク	リワーク
ワーク& ライフスタイル	PCトレ	仕事をする感覚を取り戻すためのパソコントレーニング。 集中力を高め、周りとのコミュニケーションの取り方を思い出す。	※	○
	キャリア塾	働いている人のキャリア観を聞き、自身と向き合う。	※	○
	月末FB	月の振り返りと翌月の目標を計画する。回復の経過を確認し、職場復帰に向けたステップへとつなげる。	○	○
	リワークトーク	BowL OB・OGの経験談を聞いて認知の幅を広げる。	※	○
	リカバリープレゼン	うつの発症から回復までのプロセスを考え、参加者へ共有する。		○
	キャリアデザイン	自分に合う働き方を探り、新たな人生や生き方の道を見つける。		○
	もやもや	働くことに対する自分なりの定義を見つめ直す。		○
	再就職プログラム	仲間と情報交換をしながら、復職や再就職のためのプランを立てる。		○

※は、回復状況を見ながら実施