

目次 ここらぼにおける「リワーク支援プログラム」のまとめ

～うつ病等の方を対象とした集団認知行動療法の実践～

はじめに この冊子作成の目的	1
第1 ここらぼにおけるデイケア実施の経過とリワーク支援プログラムの目的	2
1 ここらぼにおけるデイケア実施の経過	2
2 リワーク支援プログラムの目的	4
第2 ここらぼにおけるリワーク支援プログラムの取り組み	5
1 実施内容の概要	5
2 参加者の概要（参加者の年齢・性別や参加時の復職・再就職の状況等）	12
3 プログラムの効果（心理検査の内容及び結果）	13
4 評価シート	17
第3 各プログラム	19
1 心理教育	19
2 認知再構成	30
3 問題解決技法	40
4 行動活性化	49
5 アサーティブネス・トレーニング	57
6 ソーシャル・スキルズ・トレーニング（SST）	65
7 マインドフルネス瞑想	68
8 ストレスコーピング	74
9 ワーク・ライフ・バランス	78
10 キャリア・アンカー	83
11 プレゼンテーション	93
12 ミーティング	98
13 オリジナル病名	100
14 ここらぼ川柳	107

第4	プログラム後のフォローアップについて	111
1	OB・OG交流会	111
2	事後調査シート	113
第5	認知行動療法の普及について	116
1	認知行動療法普及研修	116
2	認知行動療法の普及状況についての調査	118
3	他医療機関等の見学受け入れ実績	132
第6	リワーク支援プログラム修了後に関する調査	134
第7	資料集	
1	申請書類（申請書・主治医意見書・活動記録表）	143
2	見学説明会資料	148
3	受理面接シート	150
4	リワーク支援プログラムのしおり	152
5	課題・目標シート	160
6	ここらぼ手帳	161
7	ポスター・リーフレット	165
8	修了証書	168