# 休職防止プログラム

## 職業環境における

## ストレスマネジメントについて

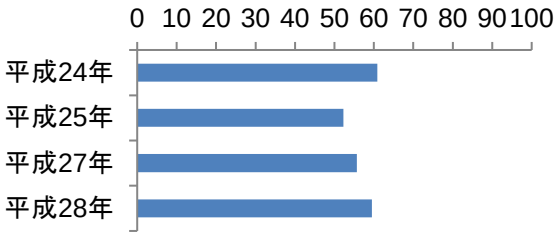
## 取り組んでみませんか

＊ 現在休職中の方

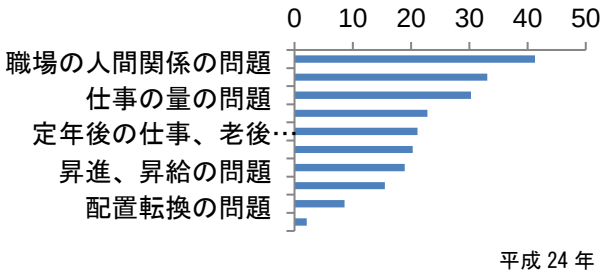
＊ 1 年以内に就労実績があり復職（再就職）を目指している方

＊ 在職中であるがメンタルヘルス不調の為通院中の方

**職業環境においては日々様々なストレスにさらされるため、**
**診療と並行して、継続的に対処について考えることが重要です。**




第６図　現在の仕事や職業生活に関することで強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者割合の推移
（労働者計＝100％）




仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレス
※ストレス等を感じる労働者を 100 としたときの割合(%)
労働者健康状況調査より

たとえば休職後、体調が回復してもストレスのかかる職場に戻ることになります。

悩みやストレスは様々で、個別的な対処法を持つことが必要となります。

## スケジュール

毎週土曜日　午前中

| | |
|---|---|
| **10:00～** | 1 週間振り返り（プラス思考とマイナス思考の抽出） |
| **10:10～** | プラス思考とマイナス思考の共有（取り扱うテーマの抽出） |
| **10:50～** | 休憩 |
| **11:00～** | 抽出されたテーマに沿ったワーク |
| **11:50** | プログラム終了 |

※9:15～9:45 はデイケアミーティングを行います

※プログラムは SST（社会生活技能訓練）、CBT（認知行動療法）の技法を用いて進行します

### SST（社会生活技能訓練）とは…

**社会で人とかかわるときに生じる**
**コミュニケーションはもちろんのこと、**
**社会生活・日常生活を営む上での**
**生活スキルもテーマとして扱います。**

Ex】アサーション SST、Better Solution、
就労 SST　など

### CBT（認知行動療法）とは…

私たちのものの考え方や受け取り方（認知）に
働きかけて、気持ちを楽にしたり、
行動をコントロールしたりする治療方法です。

Ex】セルフエスティーム CBT、不安 CBT、
社交不安 CBT、うつ病 CBT
こだわり傾向 CBT　など

**休職防止プログラムへのご参加については、**

**主治医・メディカルサポートセンターまで**

**お気軽にお声かけください。**