



# 養南病院 休職予防プログラム

## 休職予防プログラムとは・・・

働いている方を対象に、休職しないための取り組みを講義で学び、参加者同士の意見交流を通して働き方のヒントを得るプログラムです。

- ◎ 日々ストレスを感じているけど休職できない方
- ◎ 薬物療法以外の治療法も受けてみたい方

ぜひ参加をご検討ください。

参加希望の方は、主治医とご相談ください。

養南病院 リワークセンターSMAP

岐阜県海津市南濃町津屋 1508

TEL : 0584-57-2514

## 休職予防プログラム

1. 病気について学ぶ
2. 睡眠・生活リズムを整える
3. 「仕事」との付き合い方
4. グループワーク①
5. 性格と仕事の取り組み方
6. 仕事の依頼の仕方
7. ストレス対処法を学ぶ
8. グループワーク②
9. サポーターを見つける
10. 仕事の断り方
11. ストレスの受け止め方
12. グループワーク③
13. 自己主張の仕方
14. キャリアを振り返る
15. ワークライフバランス
16. グループワーク④

### 開催日時

毎週土曜日午後

### 場所

リワークセンターSMAP  
(デイケアセンター)

# 養南病院 休職予防プログラム日程

1 病気について学ぶ 自分の症状や状態を把握して生活を豊かにしましょう	2023年 3月 4日(土)
2 睡眠・生活リズムを整える 睡眠の質を向上させ上手に休息できるようにしましょう	2023年 3月 11日(土)
3 「仕事」との付き合い方 仕事と上手な距離感で付き合い負担を減らしましょう	2023年 3月 18日(土)
4 グループワーク①	2023年 3月 25日(土)
5 性格と仕事の取り組み方 仕事で負担を感じやすい性格や考え方を学びましょう	2023年 4月 1日(土)
6 仕事の依頼の仕方 仕事を依頼するコミュニケーション方法を学びましょう	2023年 4月 8日(土)
7 ストレス対処法を学ぶ 日々のストレスを振り返り上手く対処する方法を考えましょう	2023年 4月 15日(土)
8 グループワーク②	2023年 4月 22日(土)
9 サポーターを見つける 生活の中で自分を助けてくれる存在について振り返ってみましょう	2023年 5月 6日(土)
10 仕事の断り方 仕事を断るコミュニケーション方法を学びましょう	2023年 5月 13日(土)
11 ストレスの受け止め方 マインドフルネスという治療法を基にストレスを考えてみましょう	2023年 5月 20日(土)
12 グループワーク③	2023年 5月 27日(土)
13 自己主張の仕方 自分も相手も尊重するコミュニケーション方法を学びましょう	2023年 6月 3日(土)
14 キャリアを振り返る 仕事に対する価値観を振り返って今後に活かしましょう	2023年 6月 10日(土)
15 ワークライフバランス 仕事とプライベートのバランスの取り方を振り返りましょう	2023年 6月 17日(土)
16 グループワーク④	2023年 6月 24日(土)

※グループワークでは様々な意見交流を行います

※セッション途中からの参加も可能です