

講座の一例

以下は、みずほクリニックのリワークプログラムです
 (ポルタのプログラムは、これらを基に
 様々なラインナップをご用意しております！)



| | |
|---------------|--|
| ウォーミングアップ | ラジオ体操やズンバ（エクササイズ）で体を動かします。「今日のニュース」では、一人ひとりが気になる話題を発表します。司会・板書（記録）の担当を決め、集団の中で発言する練習や、身の回りのこと・世間のニュースに意識を向けるための活動です。 |
| 人間関係づくりトレーニング | 対人関係スキルを意識的に身につけるトレーニングです。体験ワークを通して、自分の行動、考え方に意識を向け、気づきや変化につなげます。 |
| 行動活性化 | 行動と気分の関連を学び、気分がよくなる行動や活動を増やしていくことで、症状や生活の改善を目指します。 |
| 怒りのコントロール | 怒りの感情が起こる原因を知った上で、コントロールするための方法を学びます。 |
| アサーション | 自分も相手も大切にしたい自己表現について学びます。『実際に困った場面』を想定してロールプレイを行ったり、参加者同士で話し合うことで、表現の仕方を練習していきます。 |
| マインドフルネス | 自分の気持ちを、「今、この瞬間」に意図的に向けて、現実をあるがままに知覚することや、そうした心の状態を体得するためのトレーニングを行います。 |
| 表現療法 | コラージュ、粘土、フィンガーペイントなど、言語ではない表現で自分の感情や気持ちを表現します。 |
| リラクセーション | 体の力を抜いてリラックスした状態に導く練習を行います。体の筋肉や呼吸を使うなど、さまざまなリラクセーションの方法について知り、日常生活にも取り入れることを目指します。 |
| 認知再構成 | 認知（ものの受け取り方や考え方）に働きかけて気持ちを楽にする認知行動療法の技法です。考え方のバランスをとって、ストレスに上手に対応できる心の状態を作っていきます。 |