

## 第4回～第6回

# 復職支援アカデミー

早いもので今年の残りもあと数週間となりましたね。アカデミーですが、回数を重ねるごとに参加者の方々もリラックスして参加されるようになってきています。

さて、2010年11月16日（火）～12月7日（火）は、岡田准教授より、3回連続で「日常生活上のストレスマネジメント」のテーマでパワーポイントを使いながらご説明いただき、参加者ご自身にとっての効果的なストレス対処法を見つけることを目標にしました。

まず、参加者の方々には、ご自身のストレス対処法などについて振り返っていただきました。このワークによって「忘れていた自分のストレス対処法を思い出すことができた」と感想を述べられた参加者の方がいらっしゃいました。

次に、ストレスの原因となる問題が解消しない「からくり」の説明を受けた後、ワークと話し合いをしていただいたところ、参加者個人個人が抱える問題に対する効果的な対処法を見つけていくことができたようです。なかには、ここで見つけた対処法を実行に移して気分的に良い状態になられた参加者の方もいらっしゃいました。



アカデミーの残りは、あと2回となりました。

次回以降は「復職後にむけたストレスマネジメント」に取り組む予定です。