

名古屋市出張りワークプログラムスケジュール

	プログラム① (10:00～10:50)	プログラム② (11:00～11:50)	プログラム③ (13:30～14:20)	
10月5日	オリエンテーション	ACT		10月7日
対面	・全体説明を行います。 ・アイスブレイクとしてのワークを行います。	・人生で大切にしたいことについてエクササイズを通して探求します。 ・自分にとって大切なことに基づいた生活を送るための工夫について考えます。		宿題①
10月14日	宿題確認	マインドフルネス		
オンライン	・生活記録表やACTのホームワークなど、各自実施してきたものについて発表・交流します。	・ネガティブな考えや気持ちに振り回されないための心の持ち方について練習します。		
10月16日	共感	ウェルビーイング視点／ストレスについて		
オンライン	・共感をスキルとして学び、日頃の話の聴き方について、ワークを通して振り返ります。	・ネガティブなことへの向き合い方や、ポジティブなことに目を向ける方法を学びます。 ・ストレスとは何かについて学び、対処法について考えます。		
10月19日	セルフモニタリング			10月21日
対面	・ある出来事に対して自分はどのように反応しやすいかを客観的にとらえる練習をします。 ・自分の特徴を踏まえた上で、様々な場面でどのような対応をすれば良いかも検討します。			宿題②
10月26日	アサーション			10月28日
対面	・適切な主張スキルの獲得を目指します。①適切な断り方について学びます。②適切な相談の仕方について学びます。③学んだスキルを活かし、ロールプレイを行います。			宿題③
11月2日	問題解決技法			11月4日
対面	・個々の様々な困りごとについて、参加者みなで意見を出し合って、その解決策を考えます。 ・他の参加者の意見を聞くことで、広い視野で問題をとらえ、解決のきっかけが得られることを目指します。			宿題④
11月9日	グループワーク（コンセンサスワーク）			11月11日
対面	・お互いの意見を聞き、納得いく問題解決を目指します。①今回のグループワークで目を向けてほしい点について説明し、課題に対して個人ワークを行います。②個人ワークをもとに、グループワークを行います。③課題に対する回答を発表した後、活動の振り返りを行います。			宿題⑤
11月16日	SST（Social Skill Training）			
対面	・日常生活で困りが生じた場面を取り上げ、人との関わり方について学びます。 ・対人場面に関して、実際にロールプレイを行い、適切な振る舞い方について練習します。			
11月18日	ACT	全体振り返り		
対面	・ACTの宿題を通して、これまで学んできたACTのポイントについて振り返ります。	・プログラムの全体を振り返り、学んだことや感想を共有します。		