

再発防止のプレゼンテーションを作成してみましょう

自己分析を行い、今後の方針の表明となります

- ▶ 1 ; 休職までの経緯（概要）
- ▶ 2 ; 休職までの経緯（詳細）
- ▶ 3 ; 休職に至った原因（深掘り）
- ▶ 4 ; ライフラインチャート（休職以前までの棚卸し）
- ▶ 5 ; 自己理解・自己分析（心理検査などから）
- ▶ 6 ; 疾患受容（回復までの道のり）
- ▶ 7 ; 再発・再休職防止の課題（以前のライフスタイル、思考のパターンの見直し等）
- ▶ 8 ; 再発・再休職防止策（ストレス・サインとストレス・コーピング）
- ▶ 9 ; セルフリワーク・リワークプログラムでの気づき
- ▶ 10 ; 「社会人基礎力」の検証（3つの能力と12の能力要素のセルフ・レビュー）
- ▶ 11 ; 配慮事項（項目だけでなく、自身の仕事をマトリックス表示してみましょう、縦軸は難易度、横軸はストレス度）
- ▶ 12 ; 復職後の自分のあり方・自身の立場と役割などから；
3つの視点 a.何を学ぶか（学び） b.どのように学ぶか（組み合わせ） c.どう活躍するか（目的）



NIOSH（米国国立労働衛生研究所）の職業ストレスモデル

ストレスの全体像

