

職場適応を促進するための相談支援ツール一覧

	目的	内容	ツール		頁
生活習慣	導入	「生活習慣」との関連を考える・振り返る	資料①	考えてみませんか?「生活習慣」	5
			シート1	生活習慣 自己チェック表	7
	知識付与	「睡眠」 「食事」 「運動」	資料②	「睡眠」	9
			資料③	「食事」	13
			資料④	「運動」	15
目標設定	「習慣化」についての資料、シートを活用				
ストレス対処	導入・知識付与	「状況」を整理する (「体験整理シート」の紹介)	資料⑤	ストレスに感じた出来事を整理する・対処方法検討に役立つ「体験整理シート」を書いてみよう①	23
			資料⑥	「体験整理シート」を書いてみよう② ストレス対処を考えよう	27
			資料⑦	「体験整理シート」を書いてみよう③ 「対処方法」を検討しよう(効果の検証)	29
			シート2	体験整理シート(2023 版)	31
	対処方法の検討	「思考(頭に浮かんだ考え)」にアプローチする	資料⑧	コラムシートを書いてみよう	33
			シート3	コラムシート	35
			資料⑨	セルフトークを考えよう	37
		「気分」にアプローチする	資料⑩	「怒りのしくみ」を知ろう	39
			シート4	怒りへの対処方法リスト	41
			資料⑪	アンガーログを書いてみよう	43
			シート5	アンガーログ(2023 版)	45
		「身体」にアプローチする	シート6	リラクゼーション 対処方法リスト	47
			シート7	対処方法 リラクゼーション (呼吸法、漸進的筋弛緩法、ウォーキング、ストレッチ)	49
		「行動」にアプローチする	資料⑫	問題状況分析シートを書いてみよう	59
			シート8	問題状況分析シート	61
			シート9	問題状況分析シート(職場での解決策検討用)	63
			シート10	問題状況分析シート(主治医との相談・通院用)	64
	シート11		ちよっぴり楽になる考え方・行動を考えるシート(コラムシート の考え方と組み合わせた問題状況分析シート加工例)	65	
	資料⑬		コミュニケーションスキル～アサーション～	67	
	シート12		DESC 法 ワークシート	71	
	その他 (さまざまな項目に関連する資料・ツール)	シート13	ストレス対処整理シート(ストレス温度計)	73	
		シート14	ストレス対処整理シート (自己対処の工夫/配慮をお願いしたいこと記載版)	75	
		シート15	生活記録表(2週間版)	77	
		シート16	生活記録表(月間版)	79	
		シート17	業務日報(体調・作業状況週報版)	81	
		シート18	業務日報(週報版)	83	
	習慣化	目標設定	資料⑭	「習慣化をめざそう」	91
シート19			「行動目標を考えよう」	95	
シート20			「行動ノート」	97	
支援者用 参考資料			習慣化のフォローアップ 「質問・フィードバックのヒント集」	99	