

法人向け復職支援

ReWORK Biz

FirstCare

看護師向けver.

一次予防支援

サービスの背景 メンタルヘルス不調者が年々増加する現在

従業員を取り巻くリスク

入職
転職

責任
重圧

昇進
異動

人間
関係



従業員

知識（武器）がなく対処できない



メンタルヘルス不調

働き方の変化、生活習慣の変化に伴い、日々業務を行う中で従業員は常にリスクに晒されている現在。
その対処のための知識（武器）がないことで、ますます、**メンタルヘルス不調者の増加**を引き起こしている



「FirstCare」利用の目的

メンタルヘルスに関する知識をつけ、従業員に起こるリスクヘッジを図る



メンタルヘルス不調の予防

自信でメンタルケアを行う方法や、周囲からサポートを行う方法などを学ぶことができます。メンタル不調のきっかけや兆候についても知識を得ることになるため、自身、周囲ともに早い段階で不調に気づき、対処する能力の獲得が見込まれます。



ストレス対処能力とモチベーションの向上

生活習慣の改善や、セルフモニタリングの力を向上させ、メンタルヘルスについての知識や、メンタルヘルスを維持するスキルについて知り、モチベーションの向上を図ります。



休職者と離職者の減少

実践的なコミュニケーション方法、多くのシチュエーションに対応したコミュニケーション方法を知り実践することで結果的に休職率と離職率の低下、人材流出防止となる。

「FirstCare」の特徴 リワーク支援のノウハウを活用

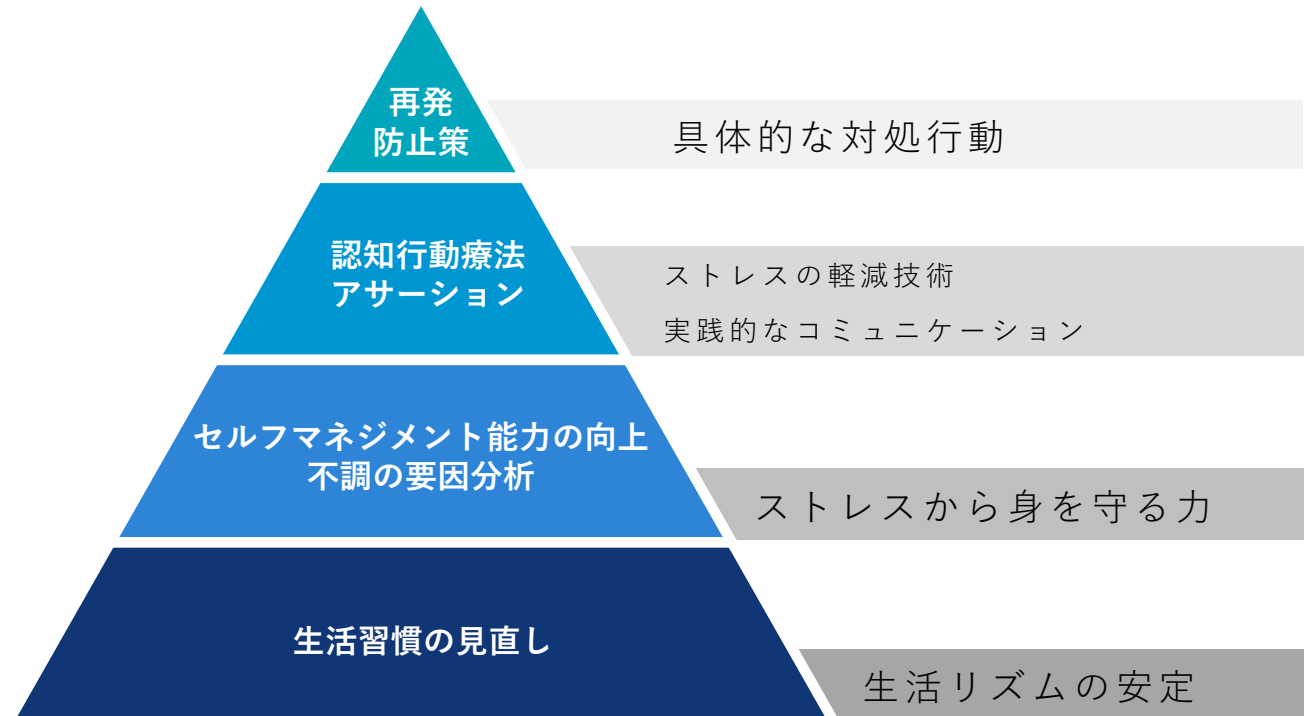
施設で行うリワーク支援のノウハウを詰め込んだプログラムを受講可能

リワーク支援で獲得できる能力

リワーク支援とは…

Return to Work
を組み合わせた
復職支援全般を指す造語

ReWork



「FirstCare」のプログラム 実績あるリワーク支援のプログラム

施設で行うリワーク支援のノウハウを詰め込んだプログラムを受講可能



施設を運営し、復職、定着している実績あるリワーク支援の
ノウハウを盛り込んだ厳選したプログラムを受講可能

法人向け復職支援

ReWORK Biz

サービス内容

「FirstCare」の構成

トレーニング

集団研修・個別研修



リワーク支援のノウハウを詰め込んだ厳選した動画を視聴しながら、集団及び個別に研修の実施

ワークシート マイレポート



ワークシート

動画の効果を高め内容を深める

マイレポート

学習した内容をまとめ、日々の生活に活かせるようにする

報告

報告書作成



実施後のアンケートから分析できる傾向やケアの方法などを知ることができる

「FirstCare」の実施手法

会場トレーニング

※リアルタイム受講



スタッフの指示の元

動画を見てワークシートの記入
マイレポートの作成

オンライントレーニング

※リアルタイム受講



社内で

動画を見てワークシートの記入
マイレポートの作成



看護師向け 2つのコース



新入職向け
コース



ラダー教育導入
コース

新入職向けコース プログラム構成



生活習慣を安定させ、 セルフケアの武器を身に着ける

対人援助職という生き方を応援。
生活の基盤となる生活習慣を整える知識を蓄えつつ、
まずは自己理解を行い、その上で自分自身をストレス
から守る武器を手に入れていただけるラインナップのご
提供。

A 自分のコンディションを理解する

B 睡眠について

C ストレスコーピング(ストレス対処)

D クライシスプラン

E アサーション基礎

F リフレーミング

G マイレポート作成

ラダー教育導入コース プログラム構成



- 1 ストレスコーピング(ストレス対処)
- 2 アサーション基礎
- 3 リフレーミング
- 4 クライシスプラン

「FirstCare」プログラムリスト

プログラム一覧

ジャンル	名称	概要
★ストレス対処	レジリエンス	弾力性とも訳されるレジリエンスについて解説します。
	ストレス対処・コーピング	ストレスについての概要、ストレスに対処する（コーピング）方法を学び、セルフケアについて学習します。
	クライシスプラン	不調になったときにどのように自身で対処をするかを赤、黄、青にわけていきます
	セルフエフィカシー	自己効力感と呼ばれる自分自身の力を認識し、自信を作り出します。
疾病理解・予防知識	疾病教育	メンタルヘルス不調になるメカニズムを解説します。
生活習慣改善 健康行動推進	生活リズム	生活記録表の書き方や生活記録表を記載することの理由について確認します。
	睡眠について	睡眠の質のチェック、不眠についての知識や睡眠の質を向上させるための知識をつけます。
	食事について	食事についての知識をつけます。食生活の栄養バランスや必要な栄養素についての解説を行います。
	休養について	休みの取り方について、積極的休養、消極的休養などについて解説します。
	運動について	運動をする意義とメンタルヘルスとの関係性、運動計画を立てます。
	運動の実践	実践できるような運動の紹介
★認知行動療法	ヨガ	チェアヨガ・マットヨガの実践
	認知行動療法	認知行動療法についての基礎的な講座を行います。認知の仕組みについて解説し、自身の特徴的な思考を確認します。
★コミュニケーション SST(Social Skills Training)	リフレーミング	ネガティブ感情に関連する物事に対して、今とは少し見方を変えて言語化することで、ネガティブ思考の抑制を試みます。
	アサーション	自分と他者の気持ちを大切に扱うスキルについて学習します。
	アサーショングループワーク	受容的な表現を実際に考え、グループワークを行います。
★自己分析・エンゲージメント	アンガーマネジメント	アンガーマネジメントについて学習し、自分の怒りの傾向を理解していきます。
	ストレングスモデル	自分の強みを振り返るだけでなく、自分では気づけていない、強みになりえる事柄は何かを探っていきます。
キャリア	働くを考える	仕事に対する自分の価値観を知り、キャリア形成に役立てます。
	キャリアを知る	キャリアについての考え方を学び、マイパーパスを作成します。

(★)部分は「ラダー教育導入コース」向けの実施プログラムリストになります。

実施スケジュール例 [新入職向けコース]

1コマ目	3コマ目
オリエンテーション(10分程)	Eプログラム
Aプログラム	
Bプログラム	
2コマ目	4コマ目
チェアヨガ	チェアヨガ
Cプログラム	Fプログラム
Dプログラム	Gマイレポート(作成)

POINT

- 01 4コマで構成し、1コマ約2時間で実施
- 02 1プログラム1時間の所要時間を想定
時間の延長・当たり短縮が生じる可能性もあります。
- 03 4コマをどのように実施していくかはお自由にお選びいただけます。次のスライドで説明します。
※【会場研修】の場合は連続する2日間で実施します。
- 04 **ピンク枠内は全Plan共通で実施します。**

実施スケジュール例 [ラダー教育導入コース]

1コマ目
オリエンテーション(10分程)
1プログラム
2プログラム
1コマ目マイルレポート作成

2コマ目
3プログラム
4プログラム
2コマ目マイルレポート作成

POINT

- 01 2コマで構成し、1コマ約2時間で実施
- 02 1プログラム当たり1時間の所要時間を想定時間の延長・短縮が生じる可能性もあります。
- 03 2コマをどのように実施していくかはご自由にお選びいただけます。次のスライドで説明します。
- 04 **ピンク枠内は全Plan共通で実施します。**

【1コマ】とは・・・半日単位を指します。2つのコマで行います。



トレーニング当日の流れ [1コマ分の例]

所要時間

- 約15分 研修の目的について
- 約60分 ①動画視聴 + ワークシートの記入 + グループ共有
- 約10分 休憩
- 約60分 ②動画視聴 + ワークシートの記入 + グループ共有
- 約10分 1日の質問用紙の記入



リウエルスタッフの役割

- 全体のタイムマネジメント
- ワーク記入
- グループ共有 等全体管理はリウエルスタッフが行います。

トレーニング実施パターン

オンライントレーニングはコマ単位(半日単位)で実施可能！

会場

2日間パターン

NOVEMBER 2023						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8 (AM) 1コマ目	9 (AM) 3コマ目	10	11	12
		(AM) 2コマ目	(AM) 4コマ目			
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

オンライン

複数日AM実施パターン

NOVEMBER 2023						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8 1コマ目 (AM)	9 2コマ目 (AM)	10 3コマ目 (AM)	11 4コマ目 (AM)	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

オンライン

週1実施パターン

NOVEMBER 2023						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	31	1	2	3	4	5
6	7 1コマ目 (PM)	8	9	10	11	12
13	14 2コマ目 (PM)	15	16	17	18	19
20	21 3コマ目 (PM)	22	23	24	25	26
27	28 4コマ目 (PM)	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

少なくとも1ヵ月以内の実施を推奨

トレーニングの記録 [マイルポート]

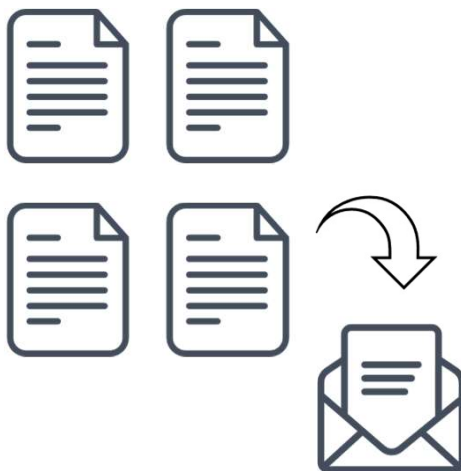
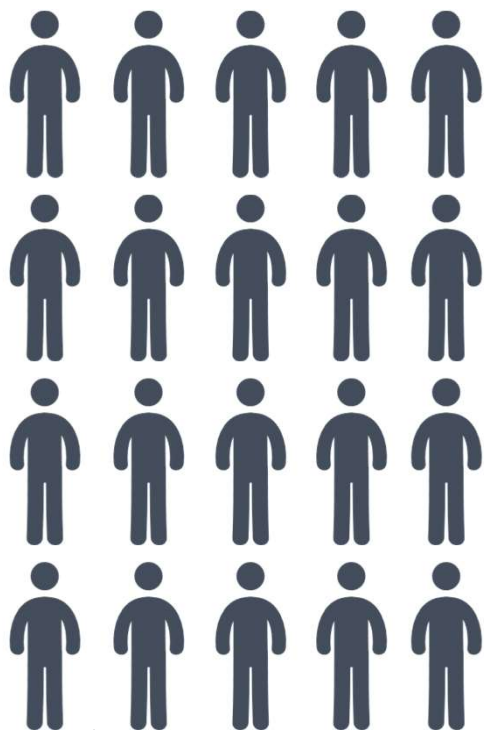
各日ごとの質問紙
最終日にマイルポート作成



各日ごとの質問紙
マイルポートをまとめて発送



各日ごとの質問紙
マイルポートをチェック (コメント)



フィードバック
リウェルスタッフが確認コメント記載

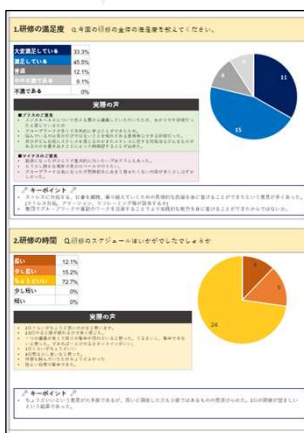
病院への報告書 [実施報告書]

報告書の内容例

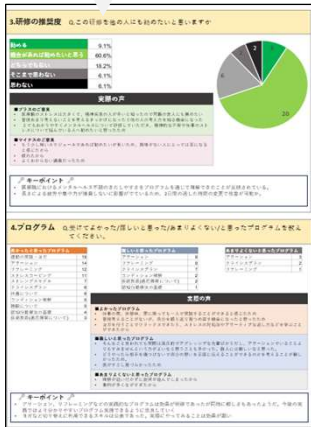
研修報告書

研修概要	FirstCare 看護師向けPlan
対象	新入職研修師
期間	2023年11月8日(水)/11月9日(木)
人数	24名

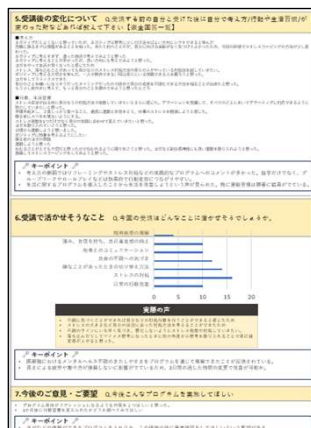
Q.研修の満足度
Q.研修の時間



Q.研修の推奨
Q.プログラム



Q.受講後の変化について
Q.受講で活かせること



■プログラムの様子
■プログラムから読み取れる課題
■必要と考えられるケア

プログラムの様子

【研修で実践できるケア方法】

- 1. 研修で学んだ知識・技術の活用
- 2. 研修で学んだ事例の活用
- 3. 研修で学んだスキル・ツールの活用

【研修で実践できるケア方法】

- 1. 研修で学んだ知識・技術の活用
- 2. 研修で学んだ事例の活用
- 3. 研修で学んだスキル・ツールの活用

実施報告書から読み取れること

POINT 1

実施の様子、傾向、ストレス要因等の報告

トレーニングを受講するだけでは終わらず、実施中の従業員のリアルな様子等を報告書としてフィードバックいたします。

POINT 2

今後の課題、予想されるリスクの報告

一次予防の観点から、早期発見・早期治療に繋がる課題の抽出や今後生じうるリスクを専門職の視点からフィードバックいたします。

POINT 3

対策、必要な対応の提案

上記2つのポイントを踏まえて、必要と考えられるケア方法について、フィードバックいたします。

料金表

	【新入職向けコース】		【ラダー教育導入コース】	
	会場研修 ※リアルタイム受講	オンライン研修 ※リアルタイム受講	会場研修 ※リアルタイム受講	オンライン研修 ※リアルタイム受講
1人あたりの定価	40,000円	30,000円	25,000円	20,000円
支援員	1名:10人～12人以内 2名:13人～20人以内 3名:21人～30人程度	1名	1名:10人～12人以内 2名:13人～20人以内 3名:21人～30人程度	1名
開催可能人数	10人～ ※1回開催の人数上限:30人程度	10人～	10人～ ※1回開催の人数上限:30人程度	10人～
開催日数	4コマ (約10時間の研修) 2日	4コマ (約10時間の研修) 日数は相談	2コマ (約5時間の研修) 日数は相談	2コマ (約5時間の研修) 日数は相談
最低開催費用	400,000円	300,000円	250,000円	200,000円
実施手法	会場にて動画	Zoom等	会場にて動画	Zoom等

※その他、1名から申込可能な個別研修(オンライン実施)も行っております。ご希望の場合はご相談ください。

ご利用までの流れ

01



ヒアリング
お見積り

02



研修日程の調整、
手法の決定

03



トレーニングの実施

04



結果の報告



interview



セルフケア、ラインケア以外にも

従業員のメンタルヘルス予防ができるを知った。

元々、医療の現場は休職率が高く、困っていた。

今回新卒看護師を30人を対象に研修を実施してもらった。

これまでの研修では学ぶことができなかった

メンタルヘルス不調の予防知識の他、

看護技術に反映できるような実践スキルも学んでいただくことができた

総合病院
事務部 次長

T さん

お問い合わせ

FirstCare

ご不明点がございましたら
お気軽にお問い合わせください。

- トレーニングに関すること
- 報告に関すること
- 費用に関すること
- 対象者に関すること 等

お問い合わせ先

株式会社リウェル
FirstCare 担当

TEL : 048-614-7120
Email : omiya-center@re-well.jp

未来につながるリワークを。

