

	スライド		説明	グループワーク	個人作業	備考
10時	表紙		○			音楽テスト
	タイムスケジュール		○			
	自己紹介 白紙	説明の後	○			
		グループわけ		○		
		グループ作業8分		○		
		戻る	○			
	1-1		○			
	1-2		○			
	1-3		○			
	1-4		○			
	1-5		○			
	1-6		○			
	1-7		○			
10:30	1-8		○			
	1-9	説明の後	○			
	ストレス説明ワーク	グループわけ		○		
	ワークシート1 レジューメと説明	グループ作業8分		○		時間をみて
		戻る	○			2-1に入る前か
	2-1	説明の後	○			後に10分休憩します。
	ストレスを測るワーク	個人作業			○	
11:00	ワークシート2 ストレス診断	集計	○			
11:10	2-2		○			
	2-3		○			
	2-4		○			
	2-5		○			
	2-6		○			
	2-7		○			
	2-8		○			
	3-1		○			
	3-2		○			
	3-3		○			
	3-4		○			
	3-5白紙、ポストイット	グループわけ		○		1回やったところで
		グループ作業10分		○		お昼休憩
		戻る	○			スムーズであれば
		中間の説明と発表	○	○		中間説明または
13:00	白紙、ポストイット	グループわけ		○		2回目終了
		グループ作業10分		○		13時再開
		戻る	○			
	3-6	コーピング分類説明後	○			
	3-7	個人作業			○	
		グループわけ		○		
		グループ作業10分		○		
	3-8	戻る 発表	○			
	3-9		○			
	3-10		○			
	4-1		○			
13:30	4-2	説明	○			
	ワークシート3気分評価	脈拍数			○	
14:10	4-3	説明と実技 腹式呼吸から 漸進的筋弛緩法説明と実技			○	
		漸進的筋弛緩法から イメージ法			○	音楽
	4-4	消去			○	音楽終了
14:00	4-2再び	脈拍数			○	きりの良いところで 休憩
	5-1		○			
	5-2		○			
	5-3		○			
	5-4		○			
	5-5		○			
14:15	5-6 ワークシート4 SMSE		○			
	5-7		○			
	6-1		○			
	6-2	あてはまるところのチェック			○	
	6-3				○	
	6-4 ワークシート5強み				○	
	6-5				○	
	7-1	流れを説明	○			
	7-2	エクセルシートをあける	○			
15:00	7-3		○			きりの良いところで 休憩
	7-4	を説明	○			
	7-5	※グループの移動順お知らせ		○		
	7-6	最初5分、移動して10×3		○		
	7-7	戻って5分、発表各3分×12		○		
16:00	○×テスト	まとめのテスト		○		
	ワークシート6 ○×テスト	グループで○×をきめる5分		○		
	7-8	発表	○			
	7-8	グループで良かったことを書く		○		
	7-9	発表して感謝を伝える		○		
	8-1		○			
	8-2		○			
	8-3		○			
	質疑応答、挨拶、終了					