

町田クリニック < リワーク・デイクア プログラムカレンダー >

| 午前<br>午後                         | 月<br>復職準備・キャリア<br>笹尾                 | 火<br>ストレスマネジメント<br>秋葉 / ヨガ宮崎             | 水<br>コミュニケーション<br>笹尾                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 木<br>認知行動療法<br>午前：江尻／午後：笹尾          | 金<br>各種療法・復職支援<br>藤田                      | 土<br>RWフォローアップ・ドラマ<br>青山／槐(さいかち)        |
|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                  | 1                                    | 2                                        | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                                   | 5                                         | 6                                       |
| 10:00-12:00                      | ★月間アクションプラン<br>〈現在地を知っておこう！〉         | ★ストレスをためないために③<br>（自分をしばる考えをチェック）        | ★アサーション・トレーニング<br>〈自分のタイプを知ろう〉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ストレスモデルを見渡す<br>（セルフアセスメント）          | ★自己理解<br>〈自分を大切にするととは？〉                   | リワーク フォローアップ<br>復職前後の不安や<br>疑問を話し合う（青山） |
| 13:00-15:30                      | 個別フォローアップ                            | 13:00～14:00<br>自習あるいはフリートーク<br>14:15- ヨガ | コミュニケーションワーク<br>〈自分を伝える〉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 個別集中ワーク<br>自分でワークを決めて90分↓           | ★ライフスタイル(睡眠)<br>グループワーク<br>〈どの物語に共感？〉     | 自習                                      |
|                                  | 8                                    | 9                                        | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 11                                  | 12                                        | 13                                      |
| 10:00-12:00                      | ★再発予防に何をする？<br>〈シグナルとメンテナンス〉         | ★ストレスと<br>うまく付き合うヒント①<br>（ものの見方を修正する）    | ★アサーション・トレーニング<br>〈アサーティブな考え方〉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ものの見方を広げよう<br>（広げるアイデア①）            | ★イメージ療法<br>〈リラクゼーション〉                     | 自習                                      |
| 13:00-15:30                      | ★ワールドカフェで<br>コーピング探し<br>〈マイ・カルテのヒント〉 | 13:00～14:15 ヨガ<br>14:15～ 自習              | 個別フォローアップ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 個別集中ワーク<br>集中して取り組んでみましょう↓          | ★ライフスタイル（食事）<br>グループワーク<br>〈あなたの美徳のテーマは？〉 | はじめてのドラマセラピー<br>（槐）                     |
|                                  | 15                                   | 16                                       | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 18                                  | 19                                        | 20                                      |
| 10:00-12:00                      | ★この経験をどう伝えるか<br>〈復職・転職・社会復帰へ向けて〉     | ★ストレスと<br>うまく付き合うヒント②<br>（捉え方を変えてみる）     | ★アサーション・トレーニング<br>〈アサーティブな表現〉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ものの見方を広げよう<br>（広げるアイデア②）<br>ケーススタディ | ★復職支援<br>〈ビジネスマナー〉                        | リワーク フォローアップ<br>復職前後の不安や<br>疑問を話し合う（青山） |
| 13:00-15:30                      | 個別フォローアップ                            | 13:00～14:15 ヨガ<br>14:15～ 自習              | アサーション・トレーニング<br>〈実践トレーニング〉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 個別集中ワーク<br>持ち込みワークもOKです↓            | ★ライフスタイル(運動)<br>実践チームワーク<br>〈公園をつくろう！〉    | 自習                                      |
|                                  | 22                                   | 23                                       | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25                                  | 26                                        | 27                                      |
| 10:00-12:00                      | ★レジリエンスー回復の力<br>〈心の弾力を取り戻そう〉         | ★ストレスと<br>うまく付き合うヒント③<br>（気分転換しよう！）      | ★役割期待のずれ<br>〈互いの期待のくいちがい〉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ゆるめて広げる<br>プチエクササイズ<br>ケーススタディ      | ★疾病理解講座<br>〈双極性障害〉                        | 自習                                      |
| 13:00-15:30                      | ★人生の転機を考える<br>〈クライシスは危機じゃない〉         | 13:00～14:15 ヨガ<br>14:15～ 自習              | 個別フォローアップ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 個別集中ワーク<br>「本日のタスク」も用意します           | ★ライフスタイル（服薬）<br>グループで自己紹介<br>〈どれが嘘？真実は？〉  | 自習                                      |
|                                  | 29                                   | 30                                       | <div>個別フォローアップ<br/>自習と並行して<br/>行います</div> <div>自習に使うものを<br/>各自ご準備ください</div> <div></div> <div>ご利用にあたり診察にて<br/>事前確認が必要です<br/>（詳しくは受付まで）</div> <div>状況により<br/>プログラム変更の<br/>可能性もあります</div> <div>★印は、初めての方も<br/>参加しやすいプログラムです</div> <div>目的によっては以下もお勧め<br/>◇「復職準備」は月・金曜日<br/>◇「認知行動療法」は木曜日</div> |                                     |                                           |                                         |
| 10:00-12:00                      | ★今月の振り返り<br>〈来月の自分へむけて〉              | ★ストレス耐性を養おう<br>（生活習慣を整えよう）               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |                                           |                                         |
| 13:00-15:30                      | ★卒業発表／<br>個別フォローアップ                  | 13:00～14:15 ヨガ<br>14:15～ 自習              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |                                           |                                         |
| 月－金 16:00－17:00は自習室（大部屋）がご利用できます |                                      |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |                                           |                                         |

|       |             |                                                                                                                    |
|-------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ●月曜日● | 復職準備        | これまでの経緯を振り返って、体調を崩した背景を理解し、再発予防策を具体的に考えましょう                                                                        |
|       | キャリア        | チャートやワークを通して自分のリソース（強みや資源）を見つけ、復職、転職、再就職など、これからのキャリアを考えてみましょう                                                      |
|       | 個別フォローアップ   | 復職へのプロセスや今後の方針、今の不安など、具体的に話し合っていきましょう<br>（ご希望のときだけでOKです）                                                           |
| ●火曜日● | ストレスケア      | ストレスを知り、ストレスをためないためのヒントを見つけて、ストレスを対処する方法のレパートリーを増やしましょう                                                            |
|       | ヨガ          | 深くゆっくりとした呼吸をしながら、いつもは使わない筋肉をほぐし身体を緩めます。無理をせず、マイペースで自分にとっていちばん心地よいポーズをします                                           |
| ●水曜日● | コミュニケーション   | 自分のくせを知って、アサーションや3つのきき方など、TPOに応じた効果的なやり方を身につけましょう                                                                  |
|       | 個別フォローアップ   | 復職へのプロセスや今後の方針、今の不安など、具体的に話し合っていきましょう<br>（ご希望のときだけでOKです）                                                           |
| ●木曜日● | 認知行動療法      | いつも似たような辛さのパターンになっていませんか？ 考え方のくせに注目してストレス対処力をアップさせていきましょう                                                          |
|       | 個別集中ワーク     | 個人で作業を決めて、決まった時間内に集中して取り組んでみます。集中力などをあげていきましょう                                                                     |
| ●金曜日● | 各種療法・復職支援   | グループ・チームワークでは、水曜日のアサーション（自己主張）の練習の場になります。気軽に楽しみながら真の協調とは何かを体験しましょう。復職支援は職場で役立つ実践的な内容です。また、心理療法などを通して気持ちを楽にしていきましょう |
|       | ライフスタイルチェック | 毎回テーマに沿って困っていること、実践していること、思うことなどを話し合うことでアイディアを共有していきましょう                                                           |
| ●土曜日● | リワークフォローアップ | これから復職される方々の疑問や不安に対して、既に復職された方々が経験を振り返りアドバイスをしたり、復職後のコンディションを確認したり、皆で意見を出し合ってフォローし合います                             |
|       | ドラマセラピー     | ドラマセラピーとはドラマ（演劇）のエクササイズやワークを取り入れた心理療法の1つです。ドラマの中で、人は楽しく安全に様々な自分を試していけます                                            |

