

町田クリニック < リワーク・ディケア プログラムカレンダー >

午前 午後	月 復職準備・キャリア 笹尾	火 ストレスマネジメント 秋葉 / ユガ: 宮崎	水 コミュニケーション 笹尾	木 認知行動療法 午前: 江尻/午後: 笹尾	金 各種療法・復職支援 藤田	土 RWフォローアップ・ドラマ 青山/江尻/槐(さいかち)
		ご利用にあたり診察にて事前確認が必要です (詳しくは受付まで) 状況により プログラム変更の 可能性もあります	1	2	3	4
10:00 - 12:00			★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	問題解決力アップ ★育てる「今できるちら」 (基本と極意ポイント6)	★心理療法 ＜アートセラピー＞	リワーク フォローアップ 復職前後の不安や 疑問を話し合う (青山)
13:00 - 15:30			個別フォローアップ	個別集中ワーク 自分でワークを決めて90分↓	★ライフスタイル(リラックス) グループワーク ＜皆の答えを予測しよう！＞	自習
6			7	8	9	10
10:00 - 12:00	★働く力を回復しよう！ ＜リワークの使い方＞	★ストレスをためない コミュニケーション① (要求を伝える/頼んでみる)	★心の窓の開き方 ＜知っている自分と知らない自分＞	★好転につながるスイッチ (宝の認知はどこにある？)	★相互理解 職場とプライベートの パートナーシップを考える	★きみこC Pと語らう なんでもトークグループ
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	13:00～14:15 ユガ 14:15～ 自習	コミュニケーション・ワーク ＜モードを切り替えたら？＞	個別集中ワーク 集中して取り組んでみましょう↓	★ライフスタイル (フリー) グループワーク ＜人間コピー (模写) ＞	個別フォローアップ (江尻)
	13	14	15	16	17	18
10:00 - 12:00	★ストレスとのつきあい方 ＜セルフケアのすすめ＞	★ストレスをためない コミュニケーション② (上手なノアの伝え方)	★隠されたやりとりのゲーム ＜いつもの嫌な感じのカラクリ＞	動けなくする見えない壁 (ブロックを溶かす！)	★復職支援 ＜こんな時、どう伝える？＞	リワーク フォローアップ 復職前後の不安や 疑問を話し合う (青山)
13:00 - 15:30	★ストレスは足し算で ＜ストレス経験を広げてみる＞	13:00～14:15 ユガ 14:15～ 自習	個別フォローアップ	個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	★ライフスタイル(環境) 実践チームワーク ＜道順を明らかにしよう＞	自習
	20	21	22			25
10:00 - 12:00	★5つのわたし ＜自分にあった働き方＞	★ストレスをためない コミュニケーション③ (批判されたときの受け取り方・ ほめ言葉の受け取り方)	★心のかまえで対人関係が変わる ＜OK or NOT OK＞		個別フォローアップ 自習と並行して 行います 自習に使うものを 各自ご準備ください	自習
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	13:00～14:15 ユガ 14:15～ 自習	コミュニケーション・ワーク ＜やりとりの分析＞			はじめてのドラマセラピー (槐)
	27	28	29	30	31	★印は、初めての方も 参加しやすいプログラムです 目的によっては以下もお勧め ◇「復職準備」は月・金曜日 ◇「認知行動療法」は木曜日
10:00 - 12:00	★5つのわたしを育てよう ＜なりたい自分へのアクション＞	★ストレスをためない コミュニケーション④ (話の聴き方)	★今月の振り返り ＜来月の自分へむけて＞	★HSP(傷つきやすさ)とCBT (今の不安を見つめて)	★疾病理解講座 ＜不安症＞	
13:00 - 15:30	★わたしの働き方改革 ＜Time is money 時は金なり＞	13:00～14:15 ユガ 14:15～ 自習	★卒業発表/ 個別フォローアップ	個別集中ワーク 「本日のタスク」もご用意します	★ライフスタイル (概日リズム) グループワーク ＜非言語コミュニケーション＞	
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)をみつけ、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 (ご希望のときだけでOKです)
●火曜日●	ストレスマネジメント	ストレスをためないコミュニケーションのコツを知って、対人関係のストレスを和らげましょう。
	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 (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	グループワークやチームワークでは、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たり、疾病理解を深めたりしましょう
	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す
●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