

町田クリニック < リワーク・デイケア 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 自己洞察・SSup 江尻 / ヨガ: 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 / 梶(さいかち)
	8/31				<p>★印は、初めの方も参加しやすいプログラムです</p> <p>目的によっては以下もお勧め</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇「復職準備」は月・金曜日 ◇「認知行動療法」は木曜日 	1
10:00 - 12:00	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)					1
13:00 - 15:30	★卒業発表/ 個別フォローアップ	1	自習			
	3	4	5	6	7	8
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	★ココロの貯金箱 (〇〇貯めて回復力UP)	★感情とどうつきあうか? (伝えてくれるメッセージ)	★認知行動療法とは (辛いのはなぜ?) 抑うつとの深いつながり	★心理療法 <自律訓練法> 自律神経を整えよう	★えじり心理師と語らう なんでもトークグループ
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	コミュニケーション・ワーク (感じる)	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(食事) グループワーク <異文化コミュニケーション>	個別フォローアップ (江尻)
	10	11	12	13	14	15
10:00 - 12:00		★その先には何がある? (チャンクアップ)	★もやもやの向かう先は? (不安や恐れが伝えること)	★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	★疾病理解 <うつ病>	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		ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	個別フォローアップ	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(睡眠) グループワーク <アイデアを深めよう>	自習
	19				20	22
10:00 - 12:00	<p>状況によりプログラム変更の可能性もあります</p>			<p>個別フォローアップ 自習と並行して行います</p> <p>自習に使うものを各自ご準備ください</p>	<p>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)</p>	
13:00 - 15:30					自習	
	24	25	26	27	28	29
10:00 - 12:00	★ライフデザインの描き方 (人生のパッチワーク)	★私の取扱説明書	★怒りやイライラの向かう先は? (怒りや裁きが伝えること)	★ココロを守るゆがみ (心のつばやき)	実践チームワーク <地球新聞を作ろう> ※AM・PM通しです	自習
13:00 - 15:30	★ライフステージとキャリア (役割はかわるもの)	ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	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(スマホ) 実践チームワーク <地球新聞を作ろう>	はじめてのドラマセラピー (梶)

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す (ご希望のときだけでOKです)
●火曜日●	自己洞察ワーク	さまざまな切り口から自分自身を見つめ、理解していきましょう。意外な自分に気付くかも!?
	ソーシャルスキルupマラソン	実際の皆さんの「困った経験」を通して総合力を構築していきます。より楽に物事に対応できるよう捉え方・動き方・伝え方を無理なく育てていきましょう。見学のみOK。次週テーマはブログで告知
	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	自分のくせを知ることで、苦手意識が変わるかもしれません。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す (ご希望のときだけでOKです)
●木曜日●	認知行動療法	辛さのパターンとからくり気付、考え方のくせに注目して物事の捉え方・取り組み方にバランスをもたらします。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	グループワークや職場を意識したチームワークでは、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
	なんでもトークグループ	日常的の中の気持ちを吐き出したい、近況を話して「今の自分」のテーマを確認したい、こんな時皆さんならどうする?意見を聞いてみたい...なんでもOKのフリートークです。
	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