

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/槐(さいかち)
	1	2	3	4	5	
10:00 -		★バウンダリー ストレスと 「ココロの境界線」	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	★ココロのつばやきの 防御力をアップする (自動思考に何をプラス?)	★疾病理解 <発達障害>	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)
12:00 -		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 (自分を守る仮面)	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(運動) 【グループワーク】 あなたの美徳のテーマは?	自習
13:00 -	7	8	9	10	11	12
10:00 -	★キャリアと縁のつなげ方 (キャリアの種をみつけよう)	★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと	★ドキドキの向かう先は? (恥や罪悪感が伝えること)	★ストレスモデルを見渡す (セルフアセスメント)	★思い込みの心理学 <錯覚や固定概念、先入観>	★えじり心理師と語らう なんでもトークグループ
12:00 -	★キャリア・アンカーをみつける (いらぬ私を見限る勇氣)	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(服薬) 【グループワーク】 何を大切にします?	個別フォローアップ(江尻)
13:00 -	14	15	16	17	18	19
10:00 -	★パーソナリティとキャリア (興味と関心の六角形モデル)	★バウンダリー 意識が外れる落とし穴 (ブロックに気付く)	★セルフ・コンパッション (自分にやさしくする方法)	★ものの見方を広げよう① (12のヒント) ケーススタディ	復職支援 <電話対応の基本>	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)
12:00 -	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 (わたしをささえる心)	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(フリー) 【実践チームワーク】 誰を採用する?	自習
13:00 -		23	24	25	26	
10:00 -		★感情ノートでモニタリング (「書く」といいこと)	★ものの見方を広げよう② (まだまだあるアイデア) ケーススタディ	★自己理解 <あなたの愛着スタイル>	自習	
12:00 -		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(リラックス) 【グループワーク】 物語の感想を語ろう	自己肯定感アップ!上手に 自分と付き合うドラマセラピー (槐)	
13:00 -	28	29	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="background-color: #fce4ec; padding: 5px; border: 1px solid #ccc;"> 状況により プログラム変更の 可能性もあります 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) </div> <div style="background-color: #e8f5e9; padding: 5px; border: 1px solid #ccc;"> 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 </div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; border: 1px solid #ccc;"> ★印は、初めての方も 参加しやすいプログラムです ★予約なしでお越しください 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 </div> </div>		
15:30	★強みは「これまで」にある! (日常から強みを見つける)	★バウンダリー 傷つきやすさ・気にしすぎ (HSP)から自分を守る	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)			
10:00 -	★卒業発表/ 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	★モチベーションは何から? (わたしのやる気!スイッチ)			

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。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	自分のくせを知ると、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	午後のグループワークやチームワークがアサーション(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
	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?意見を聴いてみたい...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

