

# 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)
	2		4	5	6	7
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)		★アサーション・トレーニング (自分のタイプを知ろう)	★コラム法(認知) ストレスあるある 強い人・キツイ人が怖い	★自己理解 私はわたし 私ってなんだろう?	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	コミュニケーションワーク (自分を伝える)	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(スマホ) 【グループワーク】 苦手な人への対処法	自習	
	9	10	11	12	13	14
10:00 - 12:00	★働く力を回復しよう! (リワークの使い方)	★自分の内なる宝 ミラクルエスチョン ワーク	★アサーション・トレーニング (アサーティブな考え方)	★ありのままにいるから アホ?カス & 正々木① (ありのままって何?)	★疾病理解 <依存症>	★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	★ストレスは足し算で (ストレス経験を広げてみる)	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(運動) 【グループセラピー】 言葉の感想を語らう	個別フォローアップ(江尻)
	16	17	18	19	20	21
10:00 - 12:00	★ストレスとのつきあい方 (セルフケアのすすめ)	★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係	★アサーション・トレーニング (アサーティブな表現)	★ありのままにいるから アホ?カス & 正々木② (モヤモヤの泳がせ方)	★心理療法 <イメージセラピー>	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	ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	アサーション・トレーニング (実践トレーニング)	個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	【実践チームワーク】 物語をつくらう	自習
		24	25	26	27	28
10:00 - 12:00		★もう片側の「私」 自然体と強み	★心の窓の開き方 (知ってる自分と知らない自分)	★CBT 振り返り 過去からの贈り物を 未来の自分に繋いでいこう	★復職支援 <ビジネスマナー>	自習
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 ゆったりワークもOKです↓	ライフスタイル(服薬) ★【グループワーク】 アートセラピー	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)	
	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>状況により プログラム変更の 可能性もあります 初回ご利用前に 診察にて許可が必要です (詳しくは受付まで)</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>個別フォローアップ 自習と並行して行います 各自でご準備ください</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>●予約なしでお越しください ●当日受付に診察券を出してから来室ください ★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</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: right;">  </div> </div>				
10:00 - 12:00	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)					
13:00 - 15:30	★卒業発表/ 個別フォローアップ					
月-金 16:00-17:00は自習室(大部屋)をご利用できます						

●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、これからの生き方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●	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-今月はアサーション(自他ともに尊重するコミュニケーション)です
	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	今月はストレスに振り回されないで「ありのままの自分」でいることをテーマにしていきます。ストレスを超えて自分を生きる。その糸口をつかんでいきましょう
	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、より良い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