

# 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: 柏原	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
10:00 - 12:00		1 ★バウンダリー ストレスと 「ココロの境界線」	2 ★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	3 ★ものの見方を広げよう 1 2のヒント+a	4 ★疾病理解 <睡眠障害> 原因・症状・治療 ライフスタイル (スマホ) 【グループワーク】 非言語コミュニケーション	5 ★不眠に取り組む 認知行動療法④ (全6回) (青山)
13:00 - 15:30		ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	感情とのつきあい方ワーク① (自分を守る仮面の使い方)	個別集中ワーク 自分でワークを決めて90分↓	個別フォローアップ	自習
10:00 - 12:00	★レジリエンスー回復の力 (こころの弾力を取り戻そう)	★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと	★その「もやもや」は何かから? (不安や恐れメッセージ)	★ものの見方を広げよう (認知再構成法①)	★心理療法 <イメージセラピー> 自己の力を発揮するには?	★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	★人生の転機を考える (「納得」から危機を乗り越える)	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) 【グループワーク】 ディベート (否定・肯定)	個別フォローアップ (江尻)
10:00 - 12:00	★ライフデザインの描き方 (人生のバッジワーク)	★バウンダリー ストレスあるある対処法 (トラップからの脱出を！)	★その「イライラ」は何かから? (怒りや裁きのメッセージ)	★ものの見方を広げよう (認知再構成法②)	★復職支援 <効果的な人への頼み方> 遠慮がちなあなたのために 【グループワーク】 すごくゲーム作り♪ 作業を通じて人と関わる	リワークフォローアップ 復職前後の疑問や 不安を話し合う (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	感情とのつきあい方ワーク② (感情ノートの使い方)	個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓		自習
10:00 - 12:00	★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 自己価値設定に気づく	★その「ドキドキ」は何かから? (恥や罪悪感のメッセージ)	★考え方のクセを癒す 私の中にかくれてる 「あたりまえ」	★自己理解 <自分を大切に> 何をどうすればいいの?	自習
13:00 - 15:30	★働くモチベーションのありか (やる気カーブを描いてみる)	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 本日のタスクもご用意します!	ライフスタイル (服薬) 【実践チームワーク】 道順を明らかにしよう	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 (梶)
10:00 - 12:00	★わたしの働き方革命! (時間の使い方をみなおそう)	★自己肯定感 戻すには・UPするには	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)	<b>●予約なしでご参加いただけます</b> <b>●当日受付に診察券を出してから来室ください</b> <b>★印は、初めての方も</b> <b>参加しやすいプログラムです</b> <b>目的によっては以下もお勧め</b> ◇「復職準備」は月・金曜日 ◇「認知行動療法」は木曜日		状況により プログラム変更の 可能性もあります
13:00 - 15:30	★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	感情とのつきあい方ワーク③ (自分への思いやりのむけ方)	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 ●順番や内容など、 詳細は担当スタッフに おたずねください		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)

月-金 16:00-17:00は自習室(大部屋)がご利用できます

●月曜日●	<b>復職準備</b> 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 <b>キャリア</b> 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、これからの生き方を考えてみましょう。今月は★これからの働き方★について考えてみましょう <b>個別フォローアップ</b> 復職プロセスや方針、今の不安など、個々のテーマについて、マンツーマンでじっくり話しあいましょう。話すだけでも発見があるかもしれません。ご希望のときだけでOK。1人15~20分くらいです
●火曜日●	<b>自己洞察ワーク</b> 今月はストレスと対人関係の悩みの鍵を握る「バウンダリー(心の境界線)」と、関連の深い「自己肯定感」について取り組んでいきます <b>ソーシャルスキルupマラソン</b> 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 <b>ヨガ</b> 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●	<b>コミュニケーション</b> 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★感情★とのつきあい方を考えてみましょう <b>個別フォローアップ</b> 復職プロセスや方針、今の不安など、個々のテーマについて、マンツーマンでじっくり話しあいましょう。話すだけでも発見があるかもしれません。ご希望のときだけでOK。1人15~20分くらいです
●木曜日●	<b>認知行動療法</b> 今月は心を苦しくさせる「認知」に焦点を当て、考え方・捉え方を柔らかくしていくワークに取り組みます。ストレス対処能力をアップさせていきましょう。 <b>個別集中ワーク</b> 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●	<b>各種療法・復職支援</b> 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。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 <b>ライフスタイルチェック</b> 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●	<b>リワークフォローアップ</b> 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。 <b>なんでもトークグループ</b> 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 <b>不眠に取り組む認知行動療法</b> 睡眠に関する考え方や行動を見直すことで、睡眠を根本から見直し、不眠の改善を図ります。個人の特性を知り、ご自分に合った睡眠パターンを見つけていきましょう。今月は6回シリーズの4回目です。 <b>ドラマセラピー</b> 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。

