

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 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／槐		
	 ●予約なしでご参加いただけます ●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				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)	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	1	2
10:00 - 12:00				★疾病理解 ＜パーソナリティ障害＞ 特徴と対応	★土曜講座（青山） 〈認知行動療法〉思考パターン を変えてラクになろう			
13:00 - 15:30				ライフスタイル（環境） 【グループワーク】 名言の感想を語ろう	自習			
	4	5	6	7	8	9		
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン 〈現在地を知っておこう！〉	★バウンダリー ストレスと 「ココロの境界線」	★「感情」が伝えてくれること 〈どうつきあったらいいの？〉	★ストレスモデルで 全体を見渡す (セルフアセスメント)	復職支援 ＜適職・転職＞ 仕事や資質を振り返る	自習		
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① 〈感情とのつきあい方〉	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（概日リズム） 【実践チームワーク】 緊急時に何を持っていく？	自習		
	11	12	13	14	15	16		
10:00 - 12:00	★何をきっかけにする？ 〈再発せずに自分を調えるには〉	★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと	★その「もやもや」は何から？ 〈不安や恐れメッセージ〉	★ものの見方を広げよう 1 2 のヒント+a	★心理療法 ＜ストレスケア①＞ 体感・視覚・聴覚	リワーク フォローアップ 復職前後の疑問や 不安を話し合おう（青山）		
13:00 - 15:30	★コーピングの工具箱 〈100のアイデアをだそう！〉	ソーシャルスキルupマラソン 14:15～ 色の呼吸 腹式-MF-脳よやすみex	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（食事） 【グループワーク】 人間コピー	自習		
	18	19	20	21	22	23		
10:00 - 12:00	★この「経験」をどう伝えるか 〈何をどうわかってもらう？〉	★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①）	★心理療法 ＜ストレスケア②＞ 体感・視覚・聴覚	自習		
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	★中間発表 （／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（睡眠） 【グループワーク】 非言語コミュニケーション	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）		
	25	26	27	28	29	30		
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 自己価値設定に気づく	★今月の振り返り 〈来月の自分へむけて〉	★ものの見方を広げよう （認知再構成法②）	★相互理解 ＜男女の脳＞ 職場とプライベートのパート	自習		
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	★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（フリー） 【グループワーク】 何を大切にします？	自習		
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、これからの生き方を考えてみましょう。今月は★再発予防★について考えてみましょう
	個別フォローアップ	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●	自己洞察ワーク	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
	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。
	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★こころのこえ～感情★について考えてみましょう
	個別フォローアップ	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●	認知行動療法	今月は心を苦しくさせる「認知」に焦点を当て、考え方・捉え方を柔軟かくしていくワークに取り組めます。ストレス対処能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。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、心理療法を通して気持ちを楽にしたり、疾病理解を深めたりして日々の生活に役立てましょう
	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と既に復職されたが、復職や仕事についての疑問や不安、復職してみて感じたことを話し合う場です。復職に備えたり、長く働き続けられるように色々な意見を出し合いましょう
	なんでもトークグループ	日常的の中で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。
	土曜講座	認知行動療法を中心に、日常生活や職場で役立つテーマを取り入れます。初めての方、平日リワークの復習をしたい方、卒業して思い出したい方、土曜日にしか来られない方、どなたも対象です。今月は思考のクセを見直そうです
	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。

