

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
	 <p>12月 December</p>		1	2	3	4
10:00 - 12:00		状況により プログラム変更の 可能性もあります	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★考え方をこうして広げる 気付きのコツ (実践ケースより)	★疾病理解 <適応障害> その特徴と治療	★土曜講座 (青山) (認知行動療法) ストレスに負けない! ストレスコーピング
13:00 - 15:30		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	個別集中ワーク 自分でワークを決めて90分↓	【グループワーク】 アートセラピー 手先が不器用でも大丈夫!	自習
	6	7	8	9	10	11
10:00 - 12:00	★ライフデザインの描き方 (人生のバッチワーク)	★道へと繋がる 小さなクエスト (問題解決セラピーより)	★コミュニケーション そもそもの話 (私の枠組み・あなたの枠組み)	★不安とうつづの統一アトキ つらさが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動	★復職支援 協調とリーダーシップ・チーム ワークとは?	★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	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 (わかちあう・こたえる)	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 (リラックス) 【実践チームワーク】 物語をつくろう	個別フォローアップ (江尻)
	13	14	15	16	17	18
10:00 - 12:00	★私にあった働き方を考える (5つのわたしとキャリア)	★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係	★期待のすれちがい (私にとって近い人・遠い人)	★不安に振り回されない アトキ① & ミット① ぐるぐる思考	★心理講座 許しの心理学 自分を許すって何だろう? ライフスタイル (環境)	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	★キャリアの種の育て方 (ご縁を引き寄せる力)	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 持ち込みワークもOKです↓	【グループワーク】 自己開示と受容	自習
	20	21	22	23	24	25
10:00 - 12:00	★強みは「これまで」にある! (日常から強みを見つけよう)	★もう片側の「わたし」 弱みと強み (状況リフレーミング)	★話すこと・聞くこと (3つの“きく”)	★不安に振り回されない アトキ② & ミット② モヤモヤの泳がせ方	★脳と体への影響 カフェインやハーブのメリット・ デメリット	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	コミュニケーション・ワーク (“きく”こと)	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】 サンタクイズ・今年のイメージ	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)
	27	28	29	 <p>良いお年を お迎え下さい</p>		
10:00 - 12:00	★今年・今年の振り返り (来月の自分へむけて)	★「あのこと」のもう片側 リフレーミング*2021 (内容リフレーミング)	★疾病理解 意外と身近な (発達障害) (青山)	<ul style="list-style-type: none"> ●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 入室ください ★甲は、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 		
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	個別フォローアップ (青山)	<ul style="list-style-type: none"> ●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 		

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。今月は★キャリア★について考え、働き方を見直してみましょう
	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合いましょう。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	今月は着実に & 自分らしく道を開いて進んでいけるように、自己一致する力・自分自身を支える力を育てていきます。自分自身を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
	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★そもそもの話★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合いましょう。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	今月は感情やストレスに振り回されなくていられるココロを養っていきます。後悔や不安でグルグル止まらなくなっていますか? ストレスを超えて自分を生きる、そんな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。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●	土曜講座 第1土曜日	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。今月はストレスに負けない対処法を身につける、ストレスコーピングです。
	なんでもトークグループ 第2土曜日	日常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。
	リワークフォローアップ 第3土曜日	これから復職される方と既に復職された方が、復職前の疑問や不安、復職後に感じたことなどを話し合う場です。復職準備や、健康で長く働き続けるために色々な意見を出し合います。
	ドラマセラピー 第4土曜日	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