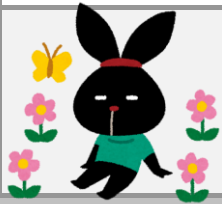


町田クリニック < リワーク・ディケア プログラムカレンダー >

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	
			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)	●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	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 ★疾病理解 <共依存> 強く依存し合う関係 ライフスタイル(概日リズム) 【グループワーク】 自己紹介のウソ・ホント	2 ★土曜講座(青山) 《認知行動療法》 本当に大切なものは？ 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	4 ★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	5 ★3人のメンター (自分を支える3つの世界)	6 ★その「ドキドキ」は何か？ (恥や罪悪感のメッセージ)	7 ★不安とうつの統一プログラム つらさが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動	8 ★復職支援 <適職・転職> 仕事や資質を振り返る ライフスタイル(食事) 【実践チームワーク】 ボランティアは誰にする？	9 ★えじり心理師と語らう なんでもトークグループ 個別フォローアップ(江尻)	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	11 ★ライフデザインの描き方 (人生のパッチワーク)	12 ★リソース(資源)を 育てる・増やす ココロの栄養ことば	13 ★わたしを思いやるころ (人と自分で何が違うの？)	14 ★不安に振り回されない アビリティ & ミット① ぐるぐる思考	15 ★心理学講座 <印象と人間関係> 見た目の影響力 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	16 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) 自習	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	18 ★私にあった働き方を考える (5つのわたしとキャリア)	19 ★私の取扱説明書 ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	20 ★わたしを支えるころ (自尊感情のはかり)	21 ★不安に振り回されない アビリティ & ミット② モヤモヤの泳がせ方	22 ★相互理解 <男女の脳> パートナーシップ(職場内外) ライフスタイル(フリー) 【グループワーク】 この名言、どう思う？	23 自習 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)	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	25 ★強みは「これまで」にある！ (日常から強みを見つける)	26 ★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係 ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	27 ★今月の振り返り (来月の自分へむけて)	28 ★考え方のクセ 見つけて癒す 「私の中のあたりまえ」			
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★わたしの働き方革命！ (時間の使い方をみなおそう)		★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！			自習 自習
月ー金 16:00ー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	今月は、★キャリア★について考えます。自分にとって持続可能な働き方を探るポイントをつかみましょう。
	個別フォローアップ	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、仕事とのつきあいかたについて、視点を広げて、改めて考えてみましょう★
●火曜日●	自己洞察ワーク	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
	ソーシャルスキルupマラソン	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
	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	自分のクセを知ると、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	今月は★感情とのつきあい方-後編★です。こころの声に耳を傾けてみましょう
●木曜日●	認知行動療法	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
	個別集中ワーク	今月は感情やストレスに振り回されないで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。
●金曜日●	各種療法・復職支援	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
	ライフスタイルチェック	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
●土曜日●	土曜講座	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
	第1土曜日	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
	なんでもトークグループ	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、思考パターンを見直し、願望を明確化していきます。
	第2土曜日	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	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。
●土曜日●	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	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
●土曜日●	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