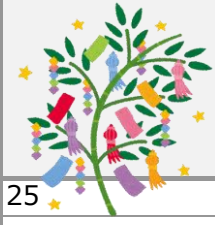


町田クリニック < リワーク・ディケア プログラムカレンダー >

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 入室ください ★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	2			
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30					★疾病理解 ＜パーソナリティ障害＞ 種類・特徴・治療など ライフスタイル（概日リズム） 【グループワーク】 自己紹介とメッセージ	★土曜講座（青山） アンガーマネージメント③ 怒りを上手に伝える 自習			
4					5	6	7	8	9
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30					★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 自己価値設定に気づく	★心の窓の開き方 〈相手を知る・自分を伝える〉	問題解決力アップ ★育てる「今できるちから」 （基本と極意ポイント6）	★心理療法 ＜対人関係療法＞ 役割と期待を考える ライフスタイル（食事） 【実践チームワーク】 新商品を企画しよう
	11	12	13	14	15	16			
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★ライフデザインの描き方 〈人生のパッチワーク〉	★自己肯定感 戻すには・UPするには	★隠されたやりとりのゲーム 〈いつもの嫌な感じのカラクリ〉	問題解決力アップ ★好転につながるスイッチ （宝の認知はどこにある？）	★自己理解 ＜許しの心理学＞ 自分を許すって何だろう？ ライフスタイル（睡眠） 【グループワーク】 解決法を考える	リワーク フォローアップ 復職前後の疑問や 不安を話し合おう（青山） 自習			
		19	20	21	22	23			
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		★メンタルダウン時の 傷つきやすさ・気にしすぎ （含むHSP）から自分を守る	★心のかまえて対人関係が変わる （OK or NOT OK）	★ブロックを溶かす！ （意外な1歩は大きな1歩） ～実践デモを通して～	★復職支援 ＜職場と発達障害＞ 困り・対応・配慮	自習			
		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↓	ライフスタイル（スマホ） 【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 （槐）			
25		26	27	28	29	30			
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★強みは「これまで」にある！ 〈日常から強みをみつける〉	★バウンダリーとHSP 8つのOKを受け取ろう	★今月の振り返り 〈来月の自分へむけて〉	★考え方のクセ 見つけて癒す 「私の中のあたりまえ」	★疾病理解 ＜愛着障害＞ 特徴・原因など	自習			
	★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	★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】 自己開示と受容	自習			
月～金 16:00～17:00は自習室（大部屋）がご利用できます									

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	今月は、★キャリア★について考えます。持続可能な働き方、みつてみませんか？
	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。
●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	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」「HSP（傷つきやすさ・繊細な人）」について取り組んでいきます
	ヨガ	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
●水曜日●	コミュニケーション	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
	個別フォローアップ	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。
	個別フォローアップ	今月は★advance編 相手に振り回されないコミュニケーション★です。コミュニケーションの主体を自分に取り戻しましょう！
●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	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	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
	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、卒業したけど思い出したい方、土曜日しか来られない方、どなたも対象です。今月は怒りと上手に付き合うアンガーマネージメントの3回目です。怒りを上手に伝える方法、相手の怒りへの対処法を学びましょう。
	なんでもトークグループ 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 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