

# 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 / 梶	
10:00 - 12:00		<p>●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</p>		1	2	3	
12:00 - 13:00		★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★3人のメンター (自分を支える3つの世界)	★アサーション・トレーニング④ (言いたいことを伝えるには)	★考え方のクセ 柔軟かくする便利な質問 「ソクラテスが訊いてきた」 個別集中ワーク 自分でワークを決めて90分↓	★疾病理解 <睡眠障害> その種類と改善への取組 ライフスタイル (服薬) 【グループワーク】 【グループワーク】 苦手な人への対処法	★土曜講座 (青山) 傾聴とは? 聞き上手になろう 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	アサーション・トレーニング⑤ (実践してみよう！)	★不安とうつの統一アトキ つらさが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動 個別集中ワーク 集中して取り組んでみましょう↓	★心理講座 <印象と心理> 見た目や話し方の影響力 ライフスタイル (リラックス) 【グループワーク】 質問ジャンケン	個別フォローアップ (江尻)
10:00 - 12:00	★働く力を回復しよう! (リワークの使い方)	★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係	★心の窓の開き方 (相手を知る・自分を伝える)	★不安に振り回されない アセクカス & ミットト ① ぐるぐる思考 個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	★復職支援 <適職・転職・天職> あなたの資質と仕事 【実践チームワーク】 ものづくり	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	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 (わたしを紹介してもらおう)	★不安に振り回されない アセクカス & ミットト ② モヤモヤの泳がせ方 個別集中ワーク 本日のタスクもご用意します!	★自己理解 <大事にされる自分づくり> 軽く扱われないために ライフスタイル (フリー) 【グループワーク】 今年の一文字、その心は?	自習	
10:00 - 12:00	★ストレスとのつきあい方 (とにもかくにもセルフケア)	★もう片側の「わたし」 自己肯定感ダウンを止める (状況リフレーミング)	★心のかまえで対人関係が変わる (OK or NOT OK)	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	自習	
13:00 - 15:30	★ストレスは足し算される (視点を広げてみてみよう)	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	★キャリアの種の育て方 (ご縁を引き寄せる力)	★「あのごと」のもう片側 リフレーミング*2022 (内容リフレーミング)	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	★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				
13:00 - 15:30	月～金 16:00～17:00は自習室 (大部屋) がご利用できます						

●月曜日●	<p><b>復職準備</b></p> <p>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。</p> <p>今月は★リハビリのポイント★を考えます。なぜこうなってしまったのか、自分なりの背景を考えて効果的なりハビリにしましょう!</p> <p><b>キャリア</b></p> <p>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。持続可能な働き方、みつけてみませんか。</p> <p><b>個別フォローアップ</b></p> <p>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</p>
●火曜日●	<p><b>自己洞察ワーク</b></p> <p>今月は着実に &amp; 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! ?</p> <p><b>ソーシャルスキルupマラソン</b></p> <p>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</p> <p><b>ヨガ</b></p> <p>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</p>
●水曜日●	<p><b>コミュニケーション</b></p> <p>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。今月は★アサーション+α★です。気持ちよい対人関係のために、自分の思いを伝えられるために、できることをみつけましょう!</p> <p><b>個別フォローアップ</b></p> <p>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</p>
●木曜日●	<p><b>認知行動療法</b></p> <p>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。</p> <p><b>個別集中ワーク</b></p> <p>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、仕事感覚を戻していきます</p>
●金曜日●	<p><b>各種療法・復職支援</b></p> <p>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</p> <p><b>ライフスタイルチェック</b></p> <p>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す</p>
●土曜日●	<p><b>土曜講座 第1土曜日</b></p> <p>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、相手の話を上手に聞く方法「傾聴」です。聞き上手になってコミュニケーションを円滑にしましょう。</p> <p><b>なんでもトークグループ 第2土曜日</b></p> <p>日常的の中の気持ちを吐き出した、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。</p> <p><b>リワークフォローアップ 第3土曜日</b></p> <p>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、様々な意見を出し合います。</p> <p><b>ドラマセラピー 第4土曜日</b></p> <p>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</p>