

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: 宮崎	水 認知行動療法 江尻	木 コミュニケーション 笹尾	金 各種療法・復職支援 藤田	土 RWフォローアップ 青山/江尻
	7/31		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	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
10:00 - 12:00	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)					★土曜講座 (青山) 幸せになるライティング 書いて自己肯定感を高めよう②
13:00 - 15:30	★卒業発表/ 個別フォローアップ					自習
	3	4	5	6	7	8
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★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	★考え方のクセ 見つけて癒す② 「広げる鍵はここにある」	★その「ドキドキ」は何かから? (恥や罪悪感のメッセージ)	★疾病理解 <依存症> その種類や原因、治療など	★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	★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	感情とのつきあい方ワーク③ (自分を守る仮面の使い方)	ライフスタイル (運動) 【グループワーク】 苦手な人への対処法	個別フォローアップ (江尻)
	10	11	12	13	14	15
10:00 - 12:00	★パーソナリティとキャリア (興味と関心の六角形モデル)	★バウンダリーとHSP 8つのOKを受け取ろう	問題解決力アップ ★育てる「今できることから」 (基本と極意ポイント6)	★わたしを思いやるこころ (人と自分で何が違うの?)	★心理療法 <ヒプノセラピー> 正しい催眠の知識	自習
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	★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	個別フォローアップ	ライフスタイル (リラクセス) 【グループワーク】 人間コピー	自習
		18	19	20	21	22
10:00 - 12:00		★バウンダリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ	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?)	★気持ちを伝える 「こころのこえ」をいかして	復職支援 <ビジネスマナー (基本編)> 様々なあいさつシーン	★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		ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	個別フォローアップ	ライフスタイル (環境) 【実践チームワーク】 新商品を企画しよう!	自習
	24	25	26	27	28	29
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)	★道へと繋がる 小さなクエスチョン (短期療法/プリ/セラピーより)	★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~	★わたしを支えるこころ (自尊感情のはかり)	★心理学講座 <思い込みの心理学> 思い込みを楽しく実験♪	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	★個別集中ワーク 寺子屋感覚*タスクもご用意!	★感情とのつきあい方ワーク④ (自分にむけることば)	ライフスタイル (フリー) 【グループワーク】 解決法を考える	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 キャリア 個別フォローアップ	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。 今月のテーマは★キャリア★です。不調の背景には、何かのミスマッチがあったかもしれませんが、今だからこそ自己再発見！ 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。 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 ソーシャルスキルupマラソン ヨガ	「HSP(傷つきやすさ・繊細な人)」傾向はメンタルが落ちている時にも、飲みこまれない意識を育てていきましょう。 習慣化できると大変役に立つ思考の1つをご紹介します。 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 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●	認知行動療法 個別集中ワーク	今月は「行動療法」。行動を起こしやすくする認知も整えながら、ストレス対処能力と問題を解決していける力のアップを図ります。ハードルを上げているのは自分かも。ココロの足かせを外していきましょう 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しょう
●木曜日●	コミュニケーション 個別フォローアップ	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★感情~後編★です。今月は自分への思いを中心にみてみましょう。気持ちをいかしたコミュニケーションしたいですね。 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
●金曜日●	各種療法・復職支援 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 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 なんでもトークグループ 第2土曜日 リワークフォローアップ 今月は第4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、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、書いて自己肯定感を高めたり、幸せな気分になったり、今後の方向性を見つけていくアイデアをご紹介します。 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。 これから復職される方の疑問や不安に対して、既に復職された方がアドバイスをしたり、復職後のコンディションや働き方を確認して、健康に長く働き続けられるように話し合います。***今月は第4土曜日です***