

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 実践心理ワーク・SST 大熊 / 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 自己洞察・疾病理解・ライフ 江尻	土 運動・RWフォローアップ 末竹(1,3,4週)/江尻(2週)
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30			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 ★げんき空手教室 大人も子どもも参加OK 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	3 ★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	4 ★コミュニケーション心理学Ⅰ (境界線のリアル)	5 ★もの見方を広げよう (認知再構成法①) デモストレーションで気付く	6 ★コミュニケーション そもそもの話 (どうしていき違ふの?)	7 ★自己肯定感 陥りやすい「ワナ」 自己価値設定に気づく	8 ★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
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	10 ★働く力を回復しよう！ (リワークの使い方)	11 ★コミュニケーション心理学Ⅱ (マイバウンダリールール)	12 ★もの見方を広げよう (認知再構成法②) 自分のベストな方法は？	13 ★期待のすれちがい (私にとって近い人・遠い人)	14 ★自己肯定感 戻すには・UPするには	15 ★脱ネット・スマホ依存！教室 ネットトラブルの種類と 対処法について
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	17 ★バランスとれていますか？ (役割はかわるもの)	18 ★心配マインド (心配の克服1)	19 ★考え方のクセ 見つけて癒す あるあるケースの「あたりまえ」	20 ★話すこと・聞くこと (3つの“きく”)	21 ★バウンダリー 対人関係がラクになる 「ココロの境界線」	22 ★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
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	24 ★ストレスとのつきあい方 (とにもかくにもセルフケア)	25 ★心配マインド (心配の克服2)	26 ★考え方のクセを癒そう 気づきに繋がる便利なツッコミ 「ソクラテスが訊いてきた」	27 ★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	28 ★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと	29 自習

月～金 プログラム終了後～17:00まで自習室を利用できます(クリニック受付に申し出てください)

●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	今月のテーマは★リハビリのポイント★です。どうしてこうなってしまったのか？自分の経緯を理解して復帰への道筋を考えましょう！
	個別フォローアップ	チャートやワークを通して、様々な視点から自分のリソース(強みや資源)をみつめます。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改めて考えてみましょう。自分にとって持続可能な働き方、みつけてみませんか。
●火曜日●	実践心理ワーク	様々な心理療法を応用しながら、ワークを中心にアプローチしてみましょう。シェアリングも行いながら互いに学び合える場となるでしょう
	SST	ソーシャルスキルトレーニングです。主にアクションメソッド(サイコドラマ)、ロールプレイング、朗読、クイズ作りなど身体を使って、内側から自然と湧き上がる力を引き出しましょう
	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●	認知行動療法	今月は心を苦しめる「認知」に焦点を当て、考え方・捉え方を広げていく/柔らかくしていくワークに取り組みます。ストレス対処能力をアップさせていきましょう
	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、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	コミュニケーションは身につけられるスキルです！自分の好みやクセを知れば、苦手意識が変わるかもしれません。今月は★コミュニケーション-basic編★なのであの人といき違ってしまうの？コミュニケーションのそもそも、見直しましょう！
	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
●金曜日●	自己洞察ワーク	ストレスと対人関係の鍵を握る「バウンダリー(心の境界線)」、それと関連の深い「自己肯定感」に取り組みます。自分で自分を窮屈にしている部分にも気付いていきましょう
	快復*ライフスタイル 疾病理解	生活の中で回復に結び付きやすいスタイルを少しずつ取り入れていきましょう。今月は【睡眠】です。疾病理解では再発を防げるよう、またテーマを抱えながらもより楽に生活していけるよう取り組んでいきましょう。
●土曜日●	げんき空手教室	有段者の心理師と一緒に初心者でも楽しく始められる空手の基本にチャレンジします。動きやすい服装で、心身共にリフレッシュしましょう。経験者の方もお待ちしております。
	ネット・スマホ教室	インターネットの安全な使い方やトラブルに巻き込まれた時の対処方法についても確認します。ネット・ゲーム依存について日常生活を振り返りながら自分自身を見つめなおしましょう
	リワークフォローアップ	復職後の疑問や不安を分かち合っていきます。健康に長く働き続けられるようにコンディションや働き方を確認していきます。これから復職を迎えるリワーク現役の方々も復職者の話をリアルに聞ける貴重な機会です。
	第2・第4土曜日	