

# 町田クリニック < リワーク・デイクア 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 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(さいかち)
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		1 ★ココロの貯金箱 ○貯めて回復力UP	2 ★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	3 ★認知行動療法とは (辛いのはなぜ?) 抑うつとの深いつながり	4 ★疾病理解 <パーソナリティ障害> 行動と反応の困り感 ライフスタイル(リラックス) 【グループワーク】 皆でつくるサイコロトーク	5 リワーク フォローアップ 復職前後の不安や 疑問を話し合う (青山)
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	7 ★ライフデザインの描き方 (人生のバッチワーク)	8 ★無意識にその考えを 選ぶ訳 (チャンクアップ)	9 ★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)	10 ★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	11 ★心理療法 <アンガーマネジメント> 怒りのコントロール ライフスタイル (環境) 【グループワーク】 なりきり問題解決!	12 ★えじり心理師と語らう なんでもトークグループ ~ 2020を振り返る ~
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	14 ★パーソナリティとキャリア (自分を知ると働き方が変わる)	15 ★私の取扱説明書	16 ★やりとりの分析で自由自在 (自分を知ると関係も変わる)	17 ★不安とうつの 統一プロトコルから 感情回避と感情駆動行動	18 ★復職支援 <職場の発達障害>	19 リワーク フォローアップ 復職前後の不安や 疑問を話し合う (青山)
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	21 ★キャリア・アンカーをみつめる (知らない私を見限る勇氣)	22 今年もやります! 年末恒例 ★リフレーミング 2020	23 ★心のかまえて対人関係が変わる (OK or NOT OK)	24 ★考え方のクセ① 結論の飛躍&破局視 (まずは統一プロトコルより)	25 ★クリスマス企画 ・カフェイン&ハーブの影響 ・サンタからの手紙 クリスマス企画 【グループワーク・他】 あれこれ盛りだくさん♪	26 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	28 ★今月の振り返り (来月の自分へむけて)		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	●予約なしでお越しください ●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	
月-金 16:00-17:00は自習室(大部屋)をご利用できます						



●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	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
	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	さまざまな切り口から自分自身を見つめ、理解していきましょう。意外な自分に気付くかも!?
	ソーシャルスキルupマラソン	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。次週テーマはブログで告知
	ヨガ	深くゆっくりとした呼吸をしながら、いつもの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。今月は「相手にふりまわされない」ためにできることを考えます
	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
●木曜日●	認知行動療法	12月から新ルールがスタートします。抑うつとの深い繋がりを理解することをはじめ、様々な基本的な事柄に触れていく1か月です。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。気軽に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、心理療法などを通して気持ちを楽にしたり、疾病理解を深めたりしましょう
	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●	リワークフォローアップ	これから復職される方々の疑問や不安に対して、既に復職された方々が経験を振り返りアドバイスをしたり、復職後のコンディションを確認したり、皆で意見を出し合ってフォローし合います
	なんでもトークグループ	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。
	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

