

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	●予約なしでお願いします ●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		 1月 JANUARY		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	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)
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		5	6	7	8	9
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		★許し受け取る マインドマップ2021	★年間アクションプラン 〈目標をたててみよう〉	★考え方のクセを癒す② べき思考 白黒思考 過度の一般化	★心理療法 ＜対人関係療法＞ 人との関係を見直そう	★えじり心理師と語ろう なんでもトークグループ
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		ソーシャルスキルupマラソン 14:15★アートヒーリング	個別フォローアップ	個別集中ワーク 自分でワークを決めて90分↓	ライフスタイル（食事） 【実践チームワーク】 皆の情報をまとめよう！	個別フォローアップ（江尻）
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		12	13	14	15	16
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		★バウンダリー ストレスと 「ココロの境界線」	★「感情」が伝えてくれること 〈どうつきあったらいいの?〉	★考え方のクセを癒す③ ココロのフィルター マイナス化 ほか	★復職支援 ＜ビジネスマナー＞ 話し方・聞き方・他	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		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 集中して取り組んでみましょう	ライフスタイル（睡眠） 【カラー心理講座】 皆でシェアする色と心	自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	18	19	20	21	22	23
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★この「経験」をどう伝えるか 〈何をどうわかってもらう?〉	★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと	★その「もやもや」は何かから? 〈不安や恐れメッセージ〉	★考え方のクセを癒す④ 自己関連付け 拡大視 / 縮小視 ほか	★疾病理解 ＜共依存＞ 存在意義と自尊心	自習
10:00 - 12:00 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	★感情ノートでモニタリング 〈「書く」といいこと〉	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） 【グループワーク】 遊び心を思い出そう♪	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）
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	25	26	27	28	29	30
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★何をきっかけにする? 〈再発せずに自分を調えるには〉	★バウンダリー 3つの根深い関係性 （トラップからの脱出を!）	★今月の振り返り 〈来月の自分へむけて〉	★考え方のクセを癒す⑤ ケーススタディ 私の中の「おとま君」を探せ!	★大事にされる自分づくり 舐められないためにできること	自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★コーピングの道具箱 〈100のアイデアをだそう!〉	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（運動） 【グループワーク】 皆の答えを予測しよう	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	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）を見つけ、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	今月は、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）」について取り組んでいきます。境界線を上手に引いてラクになっていきましょう
	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●	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「感情が伝えてくれること」を受け取りましょう
	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
●木曜日●	認知行動療法	1月はココロを苦しくさせる「考え方のくせ」からの脱却・解放を集中的に目指す1か月です。自覚がないと空気のように当たり前に。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?意見を聴いてみたい… 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