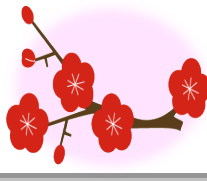


町田クリニック < リワーク・ディケア プログラムカレンダー >

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：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
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30				●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	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)
	1	2	3	4	5	6
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★月間アクションプラン 〈現在地を知っておこう！〉	★バウンダリー 自己価値設定に気付く	★その「イライラ」は何から？ 〈怒りや裁きのメッセージ〉	★ストレスモデルを見渡す (アセスメント)	★ストレスケア① 〈体感・視覚・聴覚〉	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)
	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 〈自分を守る仮面〉	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 (フリー) 【発声なしグループワーク】 非言語コミュニケーション①	自習
	8	9	10		12	13
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★働く力を回復しよう！ 〈リワークの使い方〉	★自己肯定感 戻すには・UPするには	★その「ドキドキ」は何から？ 〈恥や罪悪感のメッセージ〉		★ストレスケア② 〈体感・視覚・聴覚〉	★えじり心理師と語らう なんでもトークグループ
	★ストレスは足し算される 〈視点を広げてみよう〉	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		ライフスタイル (服薬) 【心理療法】 アートセラピー	個別フォローアップ (江尻)
	15	16	17	18	19	20
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★ストレスとのつきあい方 〈とにかくくにもセルフケア〉	★自己肯定感 アドラー (心理学) の言葉より	★セルフ・コンパッション 〈自分を思いやることから〉	★ものの見方を広げよう① (認知再構成法) ケーススタディ	★疾病理解 〈依存症とは？〉	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)
	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”をささえる心〉	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 (リラックス) 【発声なしグループワーク】 非言語コミュニケーション②	自習
	22		24	25	26	27
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★レジリエンス回復の力 〈こころの弾力を取り戻そう〉		★今月の振り返り 〈来月の自分へむけて〉	★ものの見方を広げよう② ケーススタディ 休職状態の長期化で焦る	★相互理解 パートナーシップを考える 〈職場・プライベート〉	自習
	★人生の転機を考える 〈“納得”から危機を乗り越える〉		★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 (環境) 【グループワーク】 ディベート (否定と肯定)	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	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)」とも深く関わりのある「自己肯定感」について取り組んでいきます。
	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	今月はストレス場面の全体像を客観的に見渡す力を養い、心を苦しくさせる「考え方」を見つけ柔かくしていきます。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。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、より良いアイディ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 (今月はお休みです)