

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/槐 (さいかち)
	1	2	3	4	5	6
10:00 - 12:00	★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 劣等感の隠れた側面を 味方につける	★コミュニケーション そもそもの話 (私の枠組み・あなたの枠組み)	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)	★心理療法 <リフレミング> 別の視点で考える	★不眠に取り組む 認知行動療法①(全6回) (青山)
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	★コミュニケーション・ワーク (わかちあう・こたえる)	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(概日リズム) 【グループワーク】 あなたの美德のテーマ	自習
	8	9	10	11	12	13
10:00 - 12:00	★ライフデザインの描き方 (人生のパッチワーク)	★バウンダリー 傷つきやすさ・気にしすぎ (HSP)から自分を守る	★期待のすれちがい (私にとって近い人・遠い人)	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?)	★自己理解 <あなたの愛着スタイル> 親密な人間関係を振り返る	★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	★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(食事) 【グループワーク】 人間コビー・他	個別フォローアップ(江尻)
	15	16	17	18	19	
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	★話すこと・聞くこと (3つの"きく")	問題解決力アップ ★動けなくする見えない壁 (ブロックを溶かす!)	★疾病理解 <双極性障害> 躁と鬱のサイクル	
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	コミュニケーション・ワーク (「きく」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(睡眠) 【実践チームワーク】 どの物語に共感?	
	22	23	24	25	26	27
10:00 - 12:00	★キャリア・アンカーをみつける (知らない私を見限る勇氣)	★バウンダリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ	★心の窓の開き方 (相手を知る・自分を伝える)	★コラム法(認知) ストレスあるある 強い人・キツイ人が怖い	★復職支援 協調とリーダーシップ	自習
13:00 - 15:30	★働くモチベーションのありか (やる気カーブを描いてみる)	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 本日のタスクもご用意します!	ライフスタイル(スマホ) 【アートセラピー】 カラーージュ療法	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)
	29	30	31			
10:00 - 12:00	★強みは「これまで」にある! (日常から強みを見つける)	★ココロの対処法 「人の目が怖い」 「雑談がづらい」	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)			
13:00 - 15:30	★卒業発表/ 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 (わたしを紹介してもらおう)			

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。今月は働き方・キャリアを見直しましょう
	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「HSP(傷つきやすさ・繊細すぎ)」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。今月は聞く・話すをテーマに「そもそも」の話です
	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	今月は「行動療法」の部分に焦点を当てていきます。行動を起こしやすくする認知も整えていきます。ストレス対処能力と問題を解決していける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、より良いアイデアを共有していきます
●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(今月はお休みです)
	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
	不眠に取り組む認知行動療法	睡眠に関する考え方や行動を見直すことで、睡眠を根本から見直し、不眠の改善を図ります。個人の特性を知り、ご自分に合った睡眠パターンを見つけていきましょう。今月は6回シリーズの初回です
	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

