

町田クリニック < リワーク・デイケア 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: 柏原	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
	 <p>●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 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</p>			1 ★不安とうつの統一プログラム 辛さが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動 個別集中ワーク 自分でワークを決めて90分↓	2 ★心理療法 <自律訓練法> 自律神経を整える ライフスタイル (運動) 【グループワーク】 アイデアを深めよう	3 ★不眠に取り組む 認知行動療法② (全6回) (青山) 自習
	5 ★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！) 個別フォローアップ	6 ★ミラクルクエスト (問題解決セラピーより) ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	7 ★アサーション・トレーニング① (自他を尊重するコミュニケーション) コミュニケーション・ワーク (自分を伝える)	8 ★ありのままのちから アサーション&コミュニケーション① (ぐるぐる思考) 個別集中ワーク 集中して取り組んでみましょう↓	9 ★疾病理解 <うつ病> 原因・症状・治療 ライフスタイル (服薬) 【グループワーク】 異文化コミュニケーション	10 ★えじり心理師と語らう なんでもトークグループ 個別フォローアップ (江尻)
	12 ★自分を知ることのきっかけに① (「5つのわたし」を発見する) ★自分を知ることのきっかけに② (「5つのわたし」を育てよう)	13 ★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係 ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	14 ★アサーション・トレーニング② (考え方を整えることから) 個別フォローアップ	15 ★ありのままのちから アサーション&コミュニケーション② (モヤモヤの泳がせ方) 個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	16 ★心理学講座 <思い込みの心理学> あれもこれも思い込み? ライフスタイル (フリー) 【実践チームワーク】 皆の情報をまとめよう	17 リワーク フォローアップ 復職前後の疑問や 不安を話し合う (青山) 自習
	19 ★この「経験」をどう伝えるか (何をどうわかってもらう?) 個別フォローアップ	20 ★もう片側の「わたし」 弱みと強み (状況リフレーミング) ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	21 ★アサーション・トレーニング③ (言いたいことを伝えるには) アサーション・トレーニング④ (実践してみよう！)	22 ★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 個別集中ワーク 本日のタスクもご用意します！	23 ★復職支援 <こんな時どう伝える?> 言いづらいことあるよね ライフスタイル (リラックス) 【グループワーク】 物語の感想を語ろう	24 自習
	26 ★何をきっかけにする? (再発せずに自分を調えるには) ★コーピングの道具箱 (100のアイデアをだそう！)	27 ★ココロの貯金箱 〇〇貯めて回復力UP ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	28 ★今月の振り返り (来月の自分へむけて) ★卒業発表/ 個別フォローアップ	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	30 ★自己理解 <許しの心理学> 自分を許すとは? ライフスタイル (環境) 【実践チームワーク】 公園を作ろう	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)

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。今月は復職にむけて再発予防について考えましょう
	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、着実に自分らしく道を開き進んでいけるように、自己一致する力を育てていきます。自分自身を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。今月はリハビリで大切なポイントの1つ「アサーション」に取り組みます
	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	今月は感情やストレスに振り回されないでいられるココロを養っていきます。後悔や不安でぐるぐる止まらなくなっていますか? ストレスを超えて自分を生きる。その糸口をつかんでいきましょう。
	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
	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2回目です。
	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)

