

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 / 槐
	31	 <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</p>			1	
10:00 - 12:00	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)					★不眠に取り組む 認知行動療法③ (全6回) (青山)
13:00 - 15:30	★卒業発表/ 個別フォローアップ					自習
10:00 - 15:30	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	 <p>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)</p>	6 ★大切な「気付く」 (そのとき何が?) 個別集中ワーク 自分でワークを決めて90分↓	7 ★疾病理解 <適応障害> 原因・症状・治療 ライフスタイル (フリー) 【実践チームワーク】 新商品を企画しよう!	8 ★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)	
	10	11	12	13	14	15
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	★無意識にその考えを 選ぶわけ (チャングアップ)	★やりとりの分析で自由自在 (自分を知らないと関係も変わる)	★ココロを守るゆがみ (心のつぶやき)	★心理療法 <不調緩和リラクゼーション> 五感とこころ	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)
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 (モードを切り替えたら?)	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 (概日リズム) 【グループワーク】 苦手な人への対処法	自習
	17	18	19	20	21	22
10:00 - 12:00	★働く力を回復しよう! (リワークの使い方)	★私の取扱説明書	★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)	★ココロのつぶやきの 防御力をアップする (自動思考に何をプラス?)	★復職支援 <ビジネスマナー> こんな時の挨拶は? など	自習
13:00 - 15:30	★ストレスは足し算される (視点を広げてみてください)	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 持ち込みワークもOKです↓	ライフスタイル (食事) 【グループワーク】 皆でつくるサイコロトーク	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)
	24	25	26	27	28	29
10:00 - 12:00	★ストレスとのつきあい方 (とにもかくにもセルフケア)	★3人のメンター (自分を支える3つの世界)	★心のかまえで対人関係が変わる (OK or NOT OK)	★ストレスモデルで 全体を見渡す (セルフアセスメント)	★自己理解 <アイデンティティ> 「私はわたし」私とは?	自習
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 (感情とどうつきあってる?)	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 (睡眠) 【実践チームワーク】 誰を採用する?	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。今月はリハビリのポイントとストレスマネジメントがテーマです
	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合いましょう。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、相手に振り回されないコミュニケーションのあり方を考えましょう
	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合いましょう。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	ネガティブな感情と思考の関連を意識していく基本をしっかりと習得する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かアサーション (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3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。