

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 / 梶
10:00 - 12:00 13:00 - 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	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)	●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 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) 個別集中ワーク 自分でワークを決めて90分↓	2 ★疾病理解 <発達障害> その特徴と対応 ライフスタイル (リラクセス) 【グループワーク】 遊び心を思い出そう	3 ★不眠に取り組む 認知行動療法⑤ (全6回) (青山) 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	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 ★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 ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	7 ★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) ★コミュニケーション・ワーク (わかちあう・こたえる)	8 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?) 個別集中ワーク 集中して取り組んでみましょう↓	9 ★心理療法 <アンガー・マネジメント> 怒りのコントロール ライフスタイル (フリー) 【実践チームワーク】 社員旅行を計画しよう	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)
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	12 ★キャリアの礎をみつける (大切に私、見限る私) ★バランスとれていますか? (役割はかわるもの)	13 ★バウンダリーとHSP 8つのOKを受け取ろう ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	14 ★期待のすれちがい (私にとって近い人・遠い人) 個別フォローアップ	15 問題解決力アップ ★ブロックを溶かす! (意外な1歩は大きな1歩) 個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	16 ★復職支援 <メール・電話対応> 今さら聞けない基本マナー ライフスタイル (環境) 【グループワーク】 自己紹介のウソ・ホント	17 リワークフォローアップ 復職前後の疑問や 不安を話し合おう (青山) 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	19 ★この「経験」をどう伝えるか (何をどうわかってもらおう?) 個別フォローアップ	20 ★バウンダリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	21 ★話すこと・聞くこと (3つの“きく”) コミュニケーション・ワーク (“きく”こと)			24 自習 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 (梶)
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	26 ★サインを見逃さない! (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 ★バウンダリー 「比べて辛い」を解放する (アドラーの言葉より) 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	29 問題解決力アップ ★ストレスあるある (客観視のちからを養う) 個別集中ワーク 本日のタスクもご用意します!	30 ★心理学講座 <印象と人間関係> 見た目の影響力 ライフスタイル (概日リズム) 【グループワーク】 テーマを深く語り合う	31 自習 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★再発予防★について考えてみましょう
	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	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・繊細な人)」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★コミュニケーションのイロハ★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	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、心理療法を通して気持ちを楽にした
	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
	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5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。

