

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
	2	3	4	5	6	7
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★道へと繋がる 小さなクエスト (問題解決セラピーより)	★アサーション・トレーニング① (自分を尊重するコミュニケーション)	★不安とうつづの統一プログラム つらさが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動	★疾病理解 <共依存> 強く依存し合う関係	★不眠に取り組む 認知行動療法⑥ (全6回) (青山)
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 (自分を伝える)	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 (食事) 【グループワーク】 皆の答えを予測しよう	自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30						
	10	17	18	19	20	21
10:00 - 12:00	★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係	★もう片側の「わたし」 弱みと強み (状況リフレーミング)	★アサーション・トレーニング② (考え方を整えることから)	★不安に振り回されない アセクシア & ジェット lag ① ぐるぐる思考	★心理療法 <対人関係療法> 身近な関係を見直そう	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	ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	ソーシャルスキルupマラソン アートヒーリング	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 (睡眠) 【実践チームワーク】 無人島に漂着したら	自習
	23	24	25	26	27	28
10:00 - 12:00	★働く力を回復しよう！ (リワークの使い方)	★リソース (資源) を 育てる・増やす ココロの栄養ごとば	★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)	★不安に振り回されない アセクシア & ジェット lag ② モヤモヤの泳がせ方	★復職支援 <ビジネスマナー> 話し方・聞き方	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	アサーション・トレーニング④ (実践してみよう！)	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) 【グループワーク】 何を大切にします？	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)
	30	31	9/1	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>●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</p> <p>●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> </div> <div style="width: 30%;"> <p>状況により プログラム変更の 可能性もあります</p> <p>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> </div> <div style="width: 30%;"> <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</p> <p>★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> </div> </div>		
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)	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)			
13:00 - 15:30	★ストレスは足し算される (視点を広げてみてみよう)	ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	★卒業発表/ 個別フォローアップ			

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 キャリア 個別フォローアップ	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 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★について考えてみましょう 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 ソーシャルスキルupマラソン ヨガ	今月は着実に&目分らしく道を開き運んでいけるように、自己一致する力・自分自身を支え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！？ 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 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 個別フォローアップ	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。今月はリハビリの重要ポイント★アサーション★について考えてみましょう 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 個別集中ワーク	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。後悔や不安でグルグル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、そんな糸口をつかんでいきましょう。 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 ライフスタイルチェック	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り、疾病理解を深めたりして日々の生活に役立てましょう。 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 なんでもトークグループ 不眠に取り組む認知行動療法 ドラマセラピー	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、皆で意見を出してフォローし合います。 日常の中での気持ちを吐き出した、近況を話し「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 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6回目です。 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。

