

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: 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
		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)	1	2	3	4
10:00 - 12:00			★8月の振り返り (今月の自分へむけて)	★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	★疾病理解 <不安症> 原因・特徴・治療	★土曜講座 <認知行動療法って何だろう?> (青山)
13:00 - 15:30			★卒業発表/ 個別フォローアップ	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 (運動) 【グループワーク】 アイデアを深めよう	自習
	6	7	8	9	10	11
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	★「あのこと」のもう片側 (内容リフレーミング) ゲシュタルトからも	★心の窓の開き方 (相手を知る・自分を伝える)	★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	★心理療法 <ライティングセラピー> もう一つの心の声	★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	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)	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 (服薬) 【グループワーク】 異文化コミュニケーション	個別フォローアップ (江尻)
	13	14	15	16	17	18
10:00 - 12:00	★ライフデザインの描き方 (人生のPATCHワーク)	★ココロの貯金箱 〇〇貯めて回復力UP	★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)	★ココロを守るゆがみ (心のつばやき)	★復職支援 <職場と発達障害> 当事者と周りの相互理解	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)
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 持ち込みワークもOKです↓	ライフスタイル (リラクセス) 【実践チームワーク】 新商品を企画しよう	自習
	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	21	22		24	25
10:00 - 12:00		★無意識にその考えを 選ぶわけ (チャンクアップ)	★心のかまえて対人関係が変わる (OK or NOT OK)		★自己理解 <大切にされる自分づくり> 人から軽く扱われないために	自習
13:00 - 15:30		ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ 色の呼吸 腹式-MF-脳おやすみex	個別フォローアップ		ライフスタイル (フリー) 【グループワーク】 自己紹介とメッセージ	自習
	27	28	29	30	●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	
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)	★私の取扱説明書	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)	★ココロのつばやきの 防御力をアップする (自動思考に何をプラス?)		
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 (モードを切り替えたら?)	個別集中ワーク 本日のタスクもご用意します!		

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★キャリア★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	日常のちよつとしたココロのもちよつは大きな違いを作っていきます。普段スルーしている自分の意識のあり方をみつけ、「自分自身」に気付くワークです。 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★相手に振り回されないコミュニケーション★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	ネガティブな感情と思考の関連に気付き、抑うつに繋がる思考にバランスをもたらす意識をつけていく基本をしっかり習得する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 土曜講座 ドラマセラピー	これから復職される方と既に復職されたが、復職や仕事に関する疑問や不安、復職してみて感じたことを話し合う場です。復職に備えたり、長く働き続けられるように色々な意見を出し合いましょう 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。 認知行動療法を中心に、日常生活や職場で役立つテーマを取り入れます。初めての方、平日リワークの復習をしたい方、卒業して思い出したい方など。今月は初めての方にもわかりやすい認知行動療法です 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。今月はお休みです