

# 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<br>午後      | 月<br>復職準備・キャリア<br>笹尾             | 火<br>自己洞察・SSup<br>江尻 / ヨガ: 柏原  | 水<br>コミュニケーション<br>笹尾  | 木<br>認知行動療法<br>午前: 江尻 / 午後: 笹尾             | 金<br>各種療法・復職支援<br>藤田                      | 土<br>RWフォローアップ・ドラマ<br>青山 / 江尻 / 梶            |
|---------------|----------------------------------|--|---|--|---|--|
|               | 1                                | 2  |   | 4  | 5   | 6  |
| 10:00 - 12:00 | ★月間アクションプラン<br>(現在地を知っておこう!)     | ★自己肯定感<br>戻すには・UPするには  |   | 問題解決カアップ<br>★育てる「今できることから」<br>(基本と極意ポイント6) | ★疾病理解<br><依存症><br>種類・特徴・治療                | ★土曜講座(青山)<br>(認知行動療法)より深いところにある思考とは?・行動を変えよう |
| 13:00 - 15:30 | ★卒業発表/<br>個別フォローアップ              | ソーシャルスキルupマラソン<br>14:15~ ヨガ  |   | 個別集中ワーク<br>自分でワークを決めて90分↓                  | ライフスタイル(スマホ)<br>【グループワーク】<br>あなたの美德のテーマは? | 自習   |
|               | 8                                | 9  | 10  | 11   | 12  | 13   |
| 10:00 - 12:00 | ★働く力を回復しよう!<br>(リワークの使い方)        | ★バウンダリー<br>傷つきやすさ・気にしすぎ<br>(HSP)から自分を守る  | ★その「ドキドキ」は何から?<br>(恥や罪悪感のメッセージ)   | 問題解決カアップ<br>★好転につながるスイッチ<br>(宝の認知はどこにある?)  | ★復職支援<br><こんな時どう伝える><br>言いづらい時の伝え方        | ★えじり心理師と語らう<br>なんでもトークグループ                   |
| 13:00 - 15:30 | ★働くモチベーションのありか<br>(やる気カーブを描いてみる) | ソーシャルスキルupマラソン<br>14:15~ ヨガ  | 個別フォローアップ   | 個別集中ワーク<br>集中して取り組んでみましょう↓                 | 【実践チームワーク】<br>物語をつくろう                     | 個別フォローアップ(江尻)                                |
|               | 15                               | 16   | 17  | 18   | 19  | 20   |
| 10:00 - 12:00 | ★わたしの働き方革命!<br>(時間の使い方をみなおそう)    | ★バウンダリーとHSP<br>8つのOKを受け取ろう   | ★わたしを思いやるこころ<br>(人と自分でどう違う?)  | ★ブロックを溶かす!<br>(意外な1歩は大きな1歩)<br>~実践デモを通して~  | ★自己理解<br>あなたの愛着スタイル                       | リワークフォローアップ<br>復職前後の疑問や<br>不安を話し合おう(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<br>14:15~ ヨガ  | 感情とのつきあい方ワーク②<br>(自分を守る仮面の使い方)  | 個別集中ワーク<br>持ち込みワークもOKです↓                   | ライフスタイル(運動)<br>【グループワーク】<br>苦手な人への対処法     | 自習   |
|               | 22                               |  | 24  | 25   | 26  | 27   |
| 10:00 - 12:00 | ★ストレスとのつきあい方<br>(とにもかくにもセルフケア)   |  | ★わたしを支えるこころ<br>(自分にむけることば)  | ★考え方のクセ<br>見つけて癒す<br>「私の中のあたりまえ」           | ★心理療法<br><催眠療法><br>催眠って何だろう?              | 自習   |
| 13:00 - 15:30 | ★ストレスは足し算される<br>(視点を広げてみてみよう)    |  | 個別フォローアップ   | 個別集中ワーク<br>本日のタスクもご用意します!                  | ライフスタイル(服薬)<br>【グループワーク】<br>物語の感想を語ろう     | 自己肯定感アップ!上手に<br>自分と付き合うドラマセラピー<br>(梶)        |
|               | 29                               | 30   |  <p>●予約なしでご参加いただけます<br/>●当日受付に診察券を出してから<br/>入室ください<br/>★印は、初めての方も<br/>参加しやすいプログラムです<br/>目的によっては以下もお勧め<br/>◇「復職準備」は月・金曜日<br/>◇「認知行動療法」は木曜日</p> <p>状況により<br/>プログラム変更の<br/>可能性もあります<br/>初回ご利用前に<br/>診察にて許可が必要です<br/>(詳しくは受付まで)</p> <p>個別フォローアップ<br/>自習と並行して行います<br/>各自でご準備ください<br/>●順番や内容など、<br/>詳細は担当スタッフに<br/>おたずねください</p> |  |   |  |
| 10:00 - 12:00 | ★今月の振り返り<br>(来月の自分へむけて)          | ★バウンダリーとHSP<br>17のしんどい場面<br>助けるフレーズ  |   |  |   |  |
| 13:00 - 15:30 | ★卒業発表/<br>個別フォローアップ              | ソーシャルスキルupマラソン<br>14:15~ ヨガ  |   |  |   |  |

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。今月は★リハビリのポイント★について考えてみましょう  |
|       | 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。   |
|       | 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              | 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)」と関連の深い「自己肯定感」「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。   |
|       | 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            | 自分のクセを知ると、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★こころのこえ~感情~後編★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                                      |
| ●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しょう。ストレス対処能力と問題を解決していける力のアップを図ります。  |
|       | 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 |
|       | 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● | 土曜講座<br>第1土曜日        | 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、土曜日にしか来られない方、どなたも対象です。今月はもっと深いところにある思考のクセを見直して、行動を変えようです。       |
|       | なんでもトークグループ<br>第2土曜日 | 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。  |
|       | リワークフォローアップ<br>第3土曜日 | これから復職される方と既に復職された方が、復職についての疑問や不安、復職後に感じたことなどを話し合う場です。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  |
|       | ドラマセラピー<br>第4土曜日     | 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。  |