

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 / 梶
	1	2		4	5	6
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	★自己肯定感 戻すには・UPするには		問題解決カアップ ★育てる「今できることから」 (基本と極意ポイント6)	★疾病理解 <依存症> 種類・特徴・治療	★土曜講座(青山) (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/ 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		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(スマホ) 【グループワーク】 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! (リワークの使い方)	★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	★その「ドキドキ」は何から? (恥や罪悪感のメッセージ)	問題解決カアップ ★好転につながるスイッチ (宝の認知はどこにある?)	★復職支援 <こんな時どう伝える> 言いづらい時の伝え方	★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	★働くモチベーションのありか (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 14:15~ ヨガ	個別フォローアップ	個別集中ワーク 集中して取り組んでみましょう↓	【実践チームワーク】 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! (時間の使い方をみなおそう)	★バウンダリーとHSP 8つのOKを受け取ろう	★わたしを思いやるこころ (人と自分でどう違う?)	★ブロックを溶かす! (意外な1歩は大きな1歩) ~実践デモを通して~	★自己理解 あなたの愛着スタイル	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	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	感情とのつきあい方ワーク② (自分を守る仮面の使い方)	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(運動) 【グループワーク】 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 (とにもかくにもセルフケア)		★わたしを支えるこころ (自分にむけることば)	★考え方のクセ 見つけて癒す 「私の中のあたりまえ」	★心理療法 <催眠療法> 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 (視点を広げてみよう)		個別フォローアップ	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(服薬) 【グループワーク】 物語の感想を語ろう	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)
	29	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 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> <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> <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 ●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>			
10:00 - 12:00	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)	★バウンダリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ				
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				

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 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 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 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 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。