

# 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
	1	2	3	4	5	
10:00 - 12:00	 ★「比べてつらい」を解放する アドラー(心理学)の言葉より	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★ものの見方を広げよう 1 2 のヒント+a	★疾病理解 <双極性障害> その特徴と治療	★土曜講座(青山) (認知行動療法)自分を褒める、 他者に優しくなる	
13:00 - 15:30	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 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】 テーマを深く語り合う	自習	
	7	8	9	10	12	
10:00 - 12:00	★レジリエンスー回復の力 (こころの弾力を取り戻そう)	★バウンダリー 対人関係がつかないのは 「ココロの境界線」	★いつものやりとりの分析 (3タイプでこんなに違う)	★ものの見方を広げよう (認知再構成法①) デモンストレーションで気付く	★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	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 集中して取り組んでみましょう↓	個別フォローアップ(江尻)	
	14	15	16	17	18	
10:00 - 12:00	★何をきっかけにする? (再発せずに自分を調えるには)	★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと	★心の窓の開き方 (相手を知る・自分を伝える)	★ものの見方を広げよう (認知再構成法②) 自分のベストな方法は?	★心理講座 <リフレーミング> 言葉や話のもう一つの視点	
13:00 - 15:30	★コーピングの工具箱 (100のアイデアをだそう！)	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(運動) 【グループワーク】 皆でつくるサイコロトーク	
	21	22		24	25	
10:00 - 12:00	★この「経験」をどう伝えるか (何をどうわかってもらう?)	★バウンダリー ストレスあるある対処法 (トラップからの脱出を！)		★ストレスあるある 考え方を広げるヒントは こう活かす・こう使う!	★自己理解 <大事にされる自分づくり> 軽く扱われないために	
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		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(フリー) 【グループワーク】 異文化コミュニケーション	
	28	<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> <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>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> 				
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、リハビリの重要ポイント★再発予防★について考えます。レポートを増やしていきましょう。
	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	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)」について取り組んでいきます。楽になっていきましょう。
	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。今月はアサーションの続きから、★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
	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	今月は心を苦しくさせる「認知」に焦点を当て、考え方・捉え方を柔軟かくしていくワークに取り組みます。ストレス対処能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。今月は自分と他者の良いところをみつけて、良い人間関係を作るプログラムです。
	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、復職前の疑問や不安、復職後に感じたことなどを話し合う場です。復職準備や、健康で長く働き続けるために色々な意見を出し合います。
	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