

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
10:00 - 12:00		1 ★バウンダリー 自己価値設定に気づく	2 ★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	3 問題解決力アップ ★育てる「今できることから」 (基本と極意ポイント6)	4 ★疾病理解 <睡眠障害> その種類と改善への取組 ライフスタイル(服薬) 【グループワーク】 アイデアを深めよう	5 ★土曜講座(青山) (認知行動療法) より良い人間関係を作ろう
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↓		自習
10:00 - 12:00	7 ★働く力を回復しよう! (リワークの使い方)	8 ★自己肯定感 戻すには・UPするには	9 ★「感情」が伝えてくれること (メッセージを受け取ろう)	10 問題解決力アップ ★好転につながるスイッチ (宝の認知はどこにある?)	11 ★復職支援 <効果的な人への頼み方> 遠慮してしまう心理と実際 ライフスタイル(リラクセス) 【実践チームワーク】 公園をつくろう	12 ★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	感情とのつきあい方ワーク① (その気持ち、どうしてる?)	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)
10:00 - 12:00	14 ★ストレスとのつきあい方 (とにもかくにもセルフケア)	15 ★メンタルダウン時の 傷つきやすさ・気にしすぎ (含むHSP) から自分を守る	16 ★その「もやもや」は何から? (不安や恐れメッセージ)	17 ★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~	18 ★心理療法 <自律訓練法> セルフセラピーとして ライフスタイル(環境) 【実践チームワーク】 皆の情報を集めよう	19 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	★ストレスは足し算される (視点を広げてみてください)	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↓		自習
10:00 - 12:00		22 ★バウンダリーとHSP 8つのOKを受け取ろう	23 ★その「イライラ」は何から? (怒りや裁きのメッセージ)	24 ★考え方のクセ 見つけて癒す 「私の中のあたりまえ」	25 ★自己理解 <自分を大切にするととは?> 何をどうしたらいいのかわかる	26 自習
13:00 - 15:30		ソーシャルスキルUpマラソン 14:15~ ヨガ 色の呼吸 腹式-MF-脳よやすみex"	個別フォローアップ	個別集中ワーク ゆったりワークもOKです↓	ライフスタイル(フリー) 【グループワーク】 グループでモノづくり	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)
10:00 - 12:00	28 ★働くモチベーションのありがた (やる気カーブを描いてみる)	29 ★バウンダリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ	30 ★今月の振り返り (来月の自分へむけて)	31 ★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!	<p>●予約なしでご参加いただけます</p> <p>●当日受付に診察券を出して来室ください</p> <p>★印は、初めでも参加しやすいプログラム</p> <p>目的によって、以下もお勧め</p> <p>◇「復職準備」は月・金曜日</p> <p>◇「認知行動療法」は木曜日</p> <p>個別フォローアップ</p> <p>自習と並行して行いますので、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>	<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>
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	★感情とのつきあい方ワーク② (感情ノートで客観視)	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	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。
	キャリア	今月は、★リハビリのポイント★について考えます。自分にとって持続可能な働き方を探るポイントをつかみましょう。
	個別フォローアップ	チャートやワークを通して自分のリソース(強みや資源)を見つけ、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
●火曜日●	自己洞察ワーク	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
	ソーシャルスキルUpマラソン	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
	ヨガ	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
●水曜日●	コミュニケーション	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
	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★感情とのつきあい方-前編★です。こころの声に耳を傾けてみましょう
		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」。行動を起こしやすくする認知も整えながら、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	後半は「認知」特に考え方のくせ(自動思考)にも。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。今月は他者の良いところをみつけて、人間関係を円滑にするプログラムです。
	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