

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	
2	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)				6 ★疾病理解 <発達障害> 発達障害ってなに? 種類・対処 ライフスタイル (スマホ) 【グループワーク】 旅行を計画しよう!	7 ★土曜講座 (青山) アンガーマネージメント 人はなぜ怒るのか?	
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)				★疾病理解 <発達障害> 発達障害ってなに? 種類・対処 ライフスタイル (スマホ) 【グループワーク】 旅行を計画しよう!	★土曜講座 (青山) アンガーマネージメント 人はなぜ怒るのか?	
13:00 - 15:30	個別フォローアップ				★疾病理解 <発達障害> 発達障害ってなに? 種類・対処 ライフスタイル (スマホ) 【グループワーク】 旅行を計画しよう!	自習	
9	★レジリエンス回復の力 (こころの弾力を取り戻そう)	★ココロの貯金箱 〇貯めて回復力UP	★コミュニケーション そもそもの話 (私の枠組み・あなたの枠組み)	★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	★復職支援 <ビジネスマナー> 話し方・聞き方	★えじり心理師と語らう なんでもトークグループ	
10:00 - 12:00	★レジリエンス回復の力 (こころの弾力を取り戻そう)	★ココロの貯金箱 〇貯めて回復力UP	★コミュニケーション そもそもの話 (私の枠組み・あなたの枠組み)	★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	★復職支援 <ビジネスマナー> 話し方・聞き方	★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	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 (わかちあう・こたえる)	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) 【心理学講座】 色と深層心理	個別フォローアップ (江尻)	
16	★何をきっかけにする? (再発せずに自分を調えるには)	★もう片側の「わたし」 (状況リフレーミング)	★期待のすれちがい (私にとって近い人・遠い人)	★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	★心理療法 <怒りのコントロール> より良い人間関係のために	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)	
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)	★もう片側の「わたし」 (状況リフレーミング)	★期待のすれちがい (私にとって近い人・遠い人)	★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	★心理療法 <怒りのコントロール> より良い人間関係のために	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	★コーピングの道具箱 (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 集中して取り組んでみましょう↓	【実践チームワーク】 新聞をつくろう	自習	
23	★この「経験」をどう伝えるか (何をどうわかってもらおう?)	★「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	★話すこと・聞くこと (3つの「きく」)	★ココロを守るゆがみ (心のつぶやき)	★幸せ体質になろう 軽やかに生きるためにできること	自習	
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おう?)	★「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	★話すこと・聞くこと (3つの「きく」)	★ココロを守るゆがみ (心のつぶやき)	★幸せ体質になろう 軽やかに生きるためにできること	自習	
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 (「きく」こと)	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 (フリー) 【グループワーク】 無人島に漂着したら?	自習	
30	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)	★「比べて辛い」を解放する 1,2のヒント				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	
10:00 - 12:00	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)	★「比べて辛い」を解放する 1,2のヒント	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <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> </div>			<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から入室ください</p> <p>★印は、初めの方も 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</p> <p>◇「復職準備」は月・金曜日 ◇「認知行動療法」は木曜日</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
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	<p>月-金 16:00-17:00は自習室 (大部屋) がご利用できます</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	

●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、リハビリの重要事項! ★再発予防★について考えます。同じことを繰り返したくない! 何ができるか考えていきましょう。
	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	日常のちょっとしたココロのちよと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見つめ、「自分自身」に気付くワークです。
	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★コミュニケーション basic編~そもそもの話★です。自分のくせ、身近な対人関係、まずは理解してみませんか?
	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	ネガティブな感情と思考の関連に気付く、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と習得する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しんだり、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	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。初めの方、平日リワークの復習をしたい方、卒業したけど思い出したい方、土曜日にしか来られない方、どなたも対象です。今月からは怒りと上手に付き合うアンガーマネージメントです。
	なんでもトークグループ	日常的の中の気持ちを吐き出した、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	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しょう。
	ドラマセラピー	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■