

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
10:00 - 12:00		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)	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★あの頃の自動思考を キャッチする	★疾病理解 <不安症> 不安症の種類・治療など	★土曜講座(青山) アンガーマネジメント② 怒りの対処法
13:00 - 15:30			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(服薬) 【グループワーク】 何を大切にします?	自習
6			7	8	9	10
10:00 - 12:00	★働く力を回復しよう! (リワークの使い方)	★「比べてつらい」を解放する アドラー(心理学)の言葉より	★アサーション・トレーニング① (自他を尊重するコミュニケーション)	★ストレスモデルで 全体を見渡す (セルフアセスメント)	復職支援 <ビジネスマナー> メール・電話対応の基本	★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② (自分の考えを伝える)	個別集中ワーク 集中して取り組んでみましょう↓	ライフスタイル(リラクセス) 【心理療法】 コラージュ療法	個別フォローアップ(江尻)
13	14	15	16	17	18	
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)	★バウンダリー 対人関係がラクになる 「ココロの境界線」	★アサーション・トレーニング③ (考え方を整えることから)	★もの見方を広げよう 12のヒント+α	★心理療法 <イメージセラピー> 自己イメージの活用	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	ライフスタイル(環境) 【グループワーク】 人間コピー	自習
20	21	22	23	24	25	
10:00 - 12:00	★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)	★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと	★アサーション・トレーニング④ (言いたいことを伝えるには)	★もの見方を広げよう (認知再構成法①) 「モノストレー」で気付く	★自己理解 あなたの愛着スタイル	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	アサーション・トレーニング⑤ (実践してみよう！)	個別集中ワーク ゆったりワークもOK!	ライフスタイル(フリー) 【グループワーク】 美德のテーマ	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)
27	28	29	30	<ul style="list-style-type: none"> ●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 来室ください ★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 		
10:00 - 12:00	★パーソナリティとキャリア (興味と関心の六角形モデル)	★バウンダリー こんな時どうすればいいの? (トラップからの脱出を!)	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)	★もの見方を広げよう (認知再構成法②) 自分のベストな方法は?	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	
13:00 - 15:30	★人生の転機を考える (「納得」から危機を乗り越える)	ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	★卒業発表/ 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!		

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。何をどう調べたらよいでしょうか？自分にぴったりのやり方を考えてみましょう
	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	今月は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。
	個別フォローアップ	今月は★アサーション★です。わたしを尊重し、相手も大切にできるコミュニケーション、できていますか？ 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す。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・捉え方を柔ら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。今月は怒りと上手に付き合うアンガーマネジメントの2回目です。怒りの対処法について学びましょう。
	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、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