

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／槐
	1	2	3	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！〉	★3人のメンター （自分を支える3つの世界）	★「感情」が伝えてくれること 〈メッセージを受け取ろう〉	★不安とうつの統一「トリプル」 つらさが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動	★疾病理解 ＜依存症＞ 種類・原因・治療	★土曜講座（青山） マイナス思考をプラス思考に リフレーミング
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？〉	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） 【グループワーク】 皆の答えを予測しよう	自習
	8	9				
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〉	★リソース（資源）を 育てる・増やす ココロの栄養ことば				
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～ 腹式呼吸 ～MF～脳よおやすみex				
			17	18	19	20
10:00 - 12:00			★その「もやもや」は何かから？ 〈不安や恐れメッセージ〉	★不安に振り回されない アセプタンス & コミットメント ① ぐるぐる思考	★心理療法 ＜ライティングセラピー＞ もう一つの心の声	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	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（服薬） 【グループワーク】 物語の感想を語ろう	自習
	22	23	24	25	26	27
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？〉	★私の取扱説明書	★その「イライラ」は何かから？ 〈怒りや裁きのメッセージ〉	★不安に振り回されない アセプタンス & コミットメント ② モヤモヤの泳がせ方	★復職支援 ＜こんな時、どう伝える？＞ 職場で言いづらいこと	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	★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 持ち込みワークもOKです↓	ライフスタイル（フリー） 【実践チームワーク】 緊急時に何を持っていく？	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 （槐）
	29	30	31	●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 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） 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		
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〉	★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係	★今月の振り返り 〈来月の自分へむけて〉			
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	★卒業発表／ 個別フォローアップ			
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、★再発予防★について考えます。復職へ向けても、今後の自分にとっても、一番大切なこと。ゆっくり考えていきましょう。
	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。
●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
	ソーシャルスキルupマラソン	自分へのくせを知ると、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。
	ヨガ	今月は★感情★をテーマにしていきます。今、何を感じているか、わかっていますか? 自分の心の声に耳を傾けてみましょう。
●水曜日●	コミュニケーション	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
	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。
	認知行動療法	今月は感情やストレスに振り回されないでいられるココロを養っていきます。後悔や不安でグルグル止まらなくなっていますか? ストレスを超えて自分を生きる、そんな糸口をつかんでいきましょう。
●木曜日●	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
	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、土曜日しか来られない方、どなたも対象です。今月は物事を別の視点から見て、ネガティブ思考をポジティブ思考に変える「リフレーミング」です。
	なんでもトークグループ 第2土曜日	日常的の中で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、様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