

# 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 / 梶	
10:00 - 12:00		<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、初めての方も参加しやすいプログラムです</p> <p>目的によっては以下もお勧め</p> <p>◇「復職準備」は月・金曜日</p> <p>◇「認知行動療法」は木曜日</p>		1	2	3	
12:00 - 13:00		★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	★疾病理解 <適応障害> 特徴・原因・治療	★土曜講座 (青山) 自分の思いを伝えよう アサーション	個別集中ワーク 自分でワークを決めて90分↓	【グループワーク】 物語をつくろう	自習
13:00 - 15:30		5	6	7	8	9	10
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	★ココロの貯金箱 ○○貯めて回復力UP	★その「ドキドキ」は何かから? (恥や罪悪感のメッセージ)	★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	★心理療法 <ストレスケア①> 体感・視覚・聴覚	★えじり心理師と語ろう 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③ (自分を守る仮面の使い方)	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 (リラックス) 【グループワーク】 物の名前を考えよう	個別フォローアップ (江尻)	
10:00 - 12:00	12	13	14	15	16	17	
10:00 - 12:00	★働く力を回復しよう! (リワークの使い方)	★無意識にその考えを 選ぶわけ (チャンクアップ)	★わたしを支えるところ (自尊感情のはかり)	★ココロを守るゆがみ (心のつばやき)	★心理療法 <ストレスケア②> 体感・視覚・聴覚	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	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④ (自分にむけることば)	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】 物語の感想を語ろう	自習	
10:00 - 12:00	<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>	20	21	22		24	
12:00 - 13:00		★「比べて辛い」を解放する 12のヒント	★わたしを思いやるところ (人と自分で何が違うの?)	★ストレスモデルで 全体を見渡す (セルフアセスメント)		自習	
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 ゆったりワークも歓迎です↓		自習	
10:00 - 12:00	26	27	28	29	30	<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>	
12:00 - 13:00	★ストレスとのつきあい方 (とにもかくにもセルフケア)	★「比べてつらい」を解放する アドラー(心理学)の言葉より	★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 12のヒント+α	★復職支援 協調とリーダーシップ・チーム 同僚・上司・部下		
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	★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!	ライフスタイル (フリー) 【グループワーク】 どの物語に共感?		

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。これまでの経緯も今の状況も人それぞれ。自分の回復ポイントをみつめましょう！
	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	日常のちょっとしたココロのモチよう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。人と比べて抱く劣等感からも解放されていきましょう。
	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。
	個別フォローアップ	今月は★感情★をテーマにした後編。特に、自分へ向ける思いに意識を向けてみましょう。コミュニケーションの出発点です
●木曜日●	認知行動療法	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
	個別集中ワーク	ネガティブな感情と思考の関連に気付き、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、仕事感覚を戻していきます
●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
	ライフスタイルチェック	
●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、自分も相手も大切にするコミュニケーション方法「アサーション」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、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