

# 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	
	10/31	 <p>●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</p>			<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>		1
10:00 - 12:00	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)						★土曜講座 (青山) 心を整える ちょこっとマインドフルネス
13:00 - 15:30	★卒業発表/ 個別フォローアップ						自習
	3	4	5	6	7	8	
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	★道へと繋がる 小さなクエスト (短期療法/プリ-セラピーより)	★コミュニケーション そもその話 (私の枠組み・あなたの枠組み)	★ものの見方を広げよう (認知再構成法①) デモンストレーションで気付く	★疾病理解 <うつと食事> うつの仕組みと栄養を考える	★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 (概日リズム) 【グループワーク】 非言語コミュニケーション	個別フォローアップ (江尻)	
	<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>	11	12	13	14	15	
10:00 - 12:00		★バウンダリー 対人関係がラクになる 「ココロの境界線」	★期待のすれちがい (私にとって近い人・遠い人)	★ものの見方を広げよう (認知再構成法②) 自分のベストな方法は?	★心理療法 <ヒプノ・セラピー> 催眠ってなんだろう	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		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↓	ライフスタイル (食事) 【グループワーク】 テーマを深く語り合う	自習	
	17	18	19	20	21	22	
10:00 - 12:00	★ライフデザインの描き方 (人生のPATCHワーク)	★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと	★話すこと・聞くこと (3つの“きく”)	★考え方のクセ 見つけて癒す① 「私の中のあたりまえ」	復職支援 <ビジネスマナーの基本> 名刺交換・あいさつシーン	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 (睡眠) 【グループワーク】 自己紹介のウソ・ホント	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)	
	24	25	26	27	28	29	
10:00 - 12:00	★キャリアの礎をみつめる (大切にする私、見限る私)	★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!)	★いつものやりとりの分析 (3タイプでこんなに違う)	★考え方のクセ 見つけて癒す② 「広げる鍵はここにある」	★心理講座 <思い込みの心理学> 人は思い込みの中で生きている	自習	
13:00 - 15:30	★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)	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 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】 人間コピー	自習	

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★キャリア★について考えます。持続可能な働き方のために、ミスマッチだったところ、マッチしていたところ見直してみましょう!
	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。持続可能な働き方、みつけてみませんか。
●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	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。
	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 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	自分のクセを知ると、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★と題して、そもその話を改めておさらいしましょう。思わぬポイントを発見できるかも?
	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
●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・捉え方を広げていく・柔らかくしていくワークに取り組めます。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、仕事感覚を戻していきましょう
●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、土曜日しか来られない方、どなたも対象です。今月は、イライラ、もやもや、不安を和らげる、どこでも気軽にできる「マインドフルネス」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、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