

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	
	11月 November	1 ★バウンダリー 自己価値設定に気づく ソーシャルスキルUpマラソン 14:15~ ヨガ	2 ★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！) 個別フォローアップ	3 問題解決力アップ ★育てる「今できるちから」 (基本と極意ポイント6)	4 ★疾病理解 <双極性障害> 特徴(気分の上下)・治療 ライフスタイル(スマホ) 【グループワーク】 解決法を考える	5 ★土曜講座(青山) ストレスコーピング お気に入りの対処法を見つけよう! 自習	
10:00 - 12:00 - 13:00 - 15:30	7 ★私にあう働き方を考える (自分の中の5つのわたし) 個別フォローアップ	8 ★自己肯定感 戻すには・UPするには ソーシャルスキルUpマラソン 14:15~ ヨガ	9 ★アサーション・トレーニング① (他者を尊重するコミュニケーション) アサーション・トレーニング② (自分の考えを伝える)	10 問題解決力アップ ★好転につながるスイッチ (宝の認知はどこにある?) 個別集中ワーク 自分でワークを決めて90分↓	11 ★心理療法 <自律訓練法> セルフセラピーで整える ライフスタイル(運動) 【グループワーク】 サイコロトーク	12 ★えじり心理師と語らう なんでもトークグループ 個別フォローアップ(江尻)	
10:00 - 12:00 - 13:00 - 15:30	14 ★何をきっかけにする? (再発せずに自分を調えるには) ★コーピングの道具箱 (100のアイデアをだそう!)	15 ★メンタルダウン時の 傷つきやすさ・気にしすぎ (含むHSP) から自分を守る ソーシャルスキルUpマラソン 14:15~ ヨガ	16 ★アサーション・トレーニング③ (考え方を整えることから)	17 問題解決力アップ ★好転につながるスイッチ (宝の認知はどこにある?) 個別集中ワーク 集中して取り組んでみましょう↓	18 ★復職支援 <効果的な人への頼み方> 遠慮がちなあなたへ 【実践チームワーク】 どうプロデュースする?	19 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) 自習	
10:00 - 12:00 - 13:00 - 15:30	21 ★この「経験」をどう伝えるか (何をどうわかってもらう?) 個別フォローアップ	22 ★バウンダリーとHSP 8つのOKを受け取る ソーシャルスキルUpマラソン 14:15~ ヨガ	23 ★この「経験」をどう伝えるか (何をどうわかってもらう?) 個別フォローアップ	24 ★ブロックを溶かす! (意外な1歩は大きな1歩) ~実践デモを通して~ 個別集中ワーク 本日のタスクもご用意します!	25 ★自己理解 <私はわたし> 自己イメージとアイデンティティ ライフスタイル(フリー) 【グループワーク】 異文化コミュニケーション	26 自習	
10:00 - 12:00 - 13:00 - 15:30	28 ★レジリエンス回復の力 (こころの弾力を取り戻そう) ★人生の転機を考える (「納得」から危機を乗り越える)	29 ★バウンダリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ ソーシャルスキルUpマラソン 14:15~ ヨガ	30 ★今月の振り返り (来月の自分へむけて) 個別フォローアップ	<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来室ください</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>		<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>	<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>

月～金 16:00～17:00は自習室(大部屋)がご利用できます

●月曜日●	<p>復職準備</p> <p>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。</p> <p>今月は★再発予防★について考えます。リハビリの最重要ポイントです。安心して継続的に働くためにレポートを上げましょう</p> <p>キャリア</p> <p>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、これからの生き方について考えましょう。持続可能な働き方、みつけてみませんか。</p> <p>個別フォローアップ</p> <p>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</p>
●火曜日●	<p>自己洞察ワーク</p> <p>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)」と関連の深い「自己肯定感」に取り組みます。「HSP(傷つきやすさ・繊細な人)」傾向はメンタルが落ちている時にも。飲みこまれない意識を育てていきましょう</p> <p>ソーシャルスキルUpマラソン</p> <p>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</p> <p>ヨガ</p> <p>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</p>
●水曜日●	<p>コミュニケーション</p> <p>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★アサーション★です。自分の思いをしっかりと伝えるために、何が必要でしょうか? スキルや考え方を身につけましょう</p> <p>個別フォローアップ</p> <p>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</p>
●木曜日●	<p>認知行動療法</p> <p>今月は「行動療法」。行動を起こしやすくする認知も整えながら、ストレス対処能力と問題を解決していきける力のアップを図ります。ハードルを上げていくのは自分かも。ココロの足かせを外していきましょう</p> <p>個別集中ワーク</p> <p>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</p>
●金曜日●	<p>各種療法・復職支援</p> <p>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</p> <p>ライフスタイルチェック</p> <p>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</p>
●土曜日●	<p>土曜講座</p> <p>第1土曜日</p> <p>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。今月はストレスと上手につき合う方法を知って、自分に合ったお気に入りのコーピングを見つけましょう。</p> <p>なんでもトークグループ</p> <p>第2土曜日</p> <p>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。</p> <p>リワークフォローアップ</p> <p>第3土曜日</p> <p>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。</p> <p>ドラマセラピー</p> <p>第4土曜日</p> <p>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</p>