

# 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 style="font-size: 2em; font-weight: bold;">1月 January</p>		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)	5  ★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  個別集中ワーク 自分でワークを決めて90分↓	6  ★疾病理解 <共依存> 強く依存し合う関係 ライフスタイル (環境) 【実践チームワーク】 公園をつくらう	7  ★土曜講座 (青山) 今浮かんてくる ホットな自動思考は?  自習	
10:00 - 12:00			10  ★ココロの貯金箱 〇〇貯めで回復力UP  ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	11  ★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	12  ★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	13  ★心理講座 <リフレーミング> 言葉や話のもう一つの視点  【コラージュ療法】 不器用でも楽しめる芸術療法	14  ★えじり心理師と語らう なんでもトークグループ
10:00 - 12:00			16  ★わたしの働き方革命! (時間の使い方をみなおそう)  個別フォローアップ	17  ★私の取扱説明書  ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	18  ★「感情」が伝えてくれること (メッセージを受け取ろう)	19  ★ココロを守るゆがみ (心のつばやき) 考え方のくせ12  個別集中ワーク 集中して取り組んでみましょう↓	20  ★復職支援 <ビジネスマナー> 話し方・聞き方 ライフスタイル (概日リズム) 【グループワーク】 あなたの美德のテーマ
10:00 - 12:00	23  ★パーソナリティとキャリア (興味と関心の六角形モデル)	24  ★「比べてつらい」を解放する 12のヒント  ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	25  ★その「もやもや」は何かから? (不安や恐れメッセージ)	26  ★ストレスモデルで 全体を見渡す (セルフアセスメント)	27  ★自己理解 <幸せ体質になろう> 軽やかに生きるためにできること ライフスタイル (フリー) 【グループワーク】 社員旅行を計画しよう	28  自習	
10:00 - 12:00	30  ★今月の振り返り (来月の自分へむけて)	31  ★「比べてつらい」を解放する アドラー(心理学)の言葉より  ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	●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		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	 	
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  キャリア  個別フォローアップ	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。 今月は★キャリア★をテーマに働き方をみなおしてみよう。職場や仕事とのミスマッチを知ることで楽になる道がみえてくるかも?! 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。持続可能な働き方、みつけてみませんか。 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
●火曜日●	自己洞察ワーク  ソーシャルスキルupマラソン  ヨガ	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。 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  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。 今月は★感情～前編★です。自分が伝えたいこと、わかっていますか?こころの声に耳を傾けてみると、聞こえてくるかも?! 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  個別集中ワーク	ネガティブな感情と思考の関連に気づき、抑うつに繋がる思考にバランスをもち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  ライフスタイルチェック	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 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す
●土曜日●	土曜講座 第1土曜日  なんでもトークグループ 第2土曜日  リワークフォローアップ 第3土曜日  ドラマセラピー 第4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、今自分がとらわれている自動思考に気づき、客観視してキャラクター化します。 日常的の中で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。 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