

町田クリニック < リワーク・デイクア 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
			1	2	3	4
10:00 - 12:00			★月間アクションプラン 〈現在地を知っておこう！〉	★自分を知る特別プログラム① エゴグラムで知る「5つのわたし」 （笹尾）	★疾病理解 ＜発達障害＞ 種類・特徴・対応など	★土曜講座（青山） お勤めの ストレス対処法は？
13:00 - 15:30			個別フォローアップ	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（食事） 【実践チームワーク】 皆の情報をまとめよう	自習
	6	7	8	9	10	
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？〉	★バウンダリー 対人関係がラクになる 「ココロの境界線」	★その「イライラ」は何から？ 〈怒りや裁きのメッセージ〉	★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	★心理講座 ＜イメージセラピー＞ 自己イメージの活用	
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 集中して取り組んでみましょう↓	ライフスタイル（睡眠） 【グループワーク】 自己紹介とメッセージ	
	13	14	15	16	17	18
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〉	★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと	★その「ドキドキ」は何から？ 〈恥や罪悪感のメッセージ〉	★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？	★復職支援 ＜ビジネスマナー＞ 電話・メール対応の基本	★卒業発表 リワーク フォローアップ （青山）
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	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！	【パステルアートセラピー】 絵心がなくても大丈夫！ ほっこりリラックスタイム♪	自習
	20	21	22		24	25
10:00 - 12:00	★レジリエンスー回復の力 〈こころの弾力を取り戻そう〉	★バウンダリー 自己価値設定に気づく	★わたしを思いやるこころ 〈人と自分で何が違うの？〉		★自己理解 ＜自分を大切にするととは＞ 何から始めればいい？	★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～ 腹式呼吸 ～MF～脳よやすみex	感情とのつきあい方ワーク③ 〈自分を守る仮面の使い方〉		ライフスタイル（フリー） 【グループワーク】 誰を採用する？	個別フォローアップ（江尻）
	27	28	●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勤め ◇「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 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） 			
10:00 - 12:00	★今月の振り返り 〈来月の自分へむけて〉	★自己肯定感 戻すには・UPするには				
13:00 - 15:30	★卒業発表／ 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				
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。 今月は★再発予防★を考えます。リハビリのプロセスとしても、今後に向けても最重要事項です。レパトリーを広げましょう！
	キャリア	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。
	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
●火曜日●	自己洞察ワーク	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
	ソーシャルスキルupマラソン	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
	ヨガ	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～後編★です。自分に向けている思いに気づいていますか？こころの声に耳を傾けてみましょう。
	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・柔軟かくしていくワークに取り組みます。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、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、色々なストレス解消法を学んでコーピングを増やします。みなさんのストレス対処法も紹介してください。
	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。 →今月は第2が祝日のため、第4土曜日に振り替えで実施します！
	リワークフォローアップ 第3土曜日	前半はリワークを経て復職された方の卒業発表です。ぜひ参考にしてください。後半はいつものフォローアップで、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しょう。