

改訂版 町田クリニック < リワーク・デイケア 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:宮崎	水 認知行動療法 江尻	木 コミュニケーション 笹尾	金 各種療法・復職支援 藤田	土 RWフォローアップ 青山/江尻
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		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)	●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	1 ★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	2 ★疾病理解 <愛着障害> 人との絆を考える ライフスタイル (睡眠) 【グループワーク】 サイコロトーク	3 ★土曜講座 (青山) 自己肯定感を 高めるリストを書こう
5				6	7	8
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★働く力を回復しよう！ (リワークの使い方)	★バウンダリー 対人関係がラクになる 「ココロの境界線」	★もの見方を広げよう 1 2のヒント+a	★「感情」が伝えてくれること (メッセージを受け取る)	★心理療法 <ストレスケア①> 体感・視覚・聴覚をつかって ライフスタイル (スマホ) 【グループワーク】 非言語コミュニケーション	★えじり心理師と語らう なんでもトークグループ
12	13	14	15	16	17	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★ストレスとのつきあい方 (とにもかくにもセルフケア)	★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと	★もの見方を広げよう (認知再構成法①) デモストラジョンで気付く	★その「ちやもや」は何から？ (不安や恐れメッセージ)	★復職支援 <チームとリーダーシップ> 上司・部下・同僚	★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)
19	20	21	22	23	24	
10:00 - 12:00 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)	★バウンダリー 自己価値設定に気づく	★もの見方を広げよう (認知再構成法②) 自分のベストな方法は？	★その「イライラ」は何から？ (怒りや裁きのメッセージ)	★心理療法 <ストレスケア②> 体感・視覚・聴覚をつかって ライフスタイル (服薬) 【グループワーク】 物の名前を考えよう	自習
26	27	28	29	30	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	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★ライフデザインの描き方 (人生のパッチワーク)	★自己肯定感 戻すには・UPするには	★考え方のクセ 見つけて癒す① 「私の中のとまりまえ」	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)		★自己理解 <許しの心理学> 自分を許すとは？ ライフスタイル (フリー) 【グループワーク】 自己開示と受容

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。自分に何が起こっていたのか、その理解から復職準備をスタートしましょう。
	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。
●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	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
	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●	認知行動療法	今月は心を苦しきさせる「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
●木曜日●	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。
	個別フォローアップ	今月は★感情～前編★です。本当の思いは、意外と言葉にならないのかもしれないかもしれません。自分のこころの声を聞いていますか？
●金曜日●	各種療法・復職支援	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
	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
●土曜日●	土曜講座 第1土曜日	毎回来月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
	なんでもトークグループ 第2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、今の自分の自己肯定感の状態を知り、書いて自己肯定感をUPさせましょう。
	リワークフォローアップ 第3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。
		これから復職される方の疑問や不安に対して、既に復職された方がアドバイスをしたり、復職後のコンディションや働き方を確認して、健康に長く働き続けられるように話し合います。