

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
	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)	1	2	3	4	5
10:00 - 12:00		★3人のメンター (自分を支える3つの世界)	★考え方のクセ 柔軟かくする便利な質問 「ソクラテスが訊いてきた」	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★疾病理解 <適応障害> その原因や治療など	★土曜講座(青山) 脳内改革 なりたいたい自分に近づこう
13:00 - 15:30		ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	個別フォローアップ	ライフスタイル(概日リズム) 【グループワーク】 どの物語に共感?	自習
	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?)	★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係	★不安とうつの統一プログラム つらさが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動	★コミュニケーション そもそもの話 (私の枠組み・あなたの枠組み)		
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	★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	★コミュニケーション・ワーク (わかちあう・こたえる)		
					18	19
10:00 - 12:00					★心理講座 <印象と心理> 第一印象の大切さ	★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					ライフスタイル(食事) 【グループワーク】 異文化コミュニケーション	自習
	21	22	23	24	25	26
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)	★もう片側の「わたし」 自己肯定感ダウンを止める (状況リフレーミング)	★不安に振り回されない アセプト & コミットメント セット① ぐるぐる思考	★話すこと・聞くこと (3つの"きく")	★自己理解 <私はわたし> 自己イメージとアイデンティティ	★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	★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	コミュニケーション・ワーク (「きく」こと)	【実践チームワーク】 物語をつくろう!	個別フォローアップ(江尻)
	28	29	30	31	●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 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	★レジリエンス回復の力 (こころの弾力を取り戻そう)	★「あのこと」のもう片側 (内容リフレーミング) ゲシュタルトからも	"★不安に振り回されない アセプト & コミットメント セット② モヤモヤの泳がせ方"	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)		
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	★個別集中ワーク 寺子屋感覚*タスクもご用意!	★卒業発表/ 個別フォローアップ		
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	今月のテーマは★再発予防★です。持続可能な働き方を実現するための重要ポイント！自分なりのやりかたをみつけましょう
	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	今月は着実に自分らしく道を開いて進んでいけるように、自己一致する力・自分自身を支える力を育てていきます。自分自身を理解していきましょう。後半はストレス対処能力の鍵「リフレーミング」に取り組みます。
	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
●水曜日●	認知行動療法	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
	個別集中ワーク	今月は感情やストレスに振り回されないでいられるココロを養っていきます。後悔や不安でグルグル止まらなくなっていますか？ストレスを超えて自分を生きる、そんな糸口をつかんでいきましょう。
●木曜日●	コミュニケーション	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
	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★コミュニケーション～basic編★です。行き違わないために、コミュニケーションのそもそもの見直しをしましょう
●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 8月は第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、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。今月は視野を変えて負のループから抜け出したり、行動のスイッチを入れて目標に近づく方法をご紹介します。
	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。
		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意見を出し合います。