

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：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	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	1	2
					★疾病理解 ＜うつ病と食事＞ 栄養が与える影響 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	★土曜講座 (青山) 生きやすくなるヒント リフレーミング・アファメーション
						自習
10:00 - 12:00 - 13:00 - 15:30	4	5	6	7	8	9
	★月間アクションプラン 〈現在地を知っておこう！〉	★ココロの貯金箱 〇〇貯めで回復力UP	★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	★いつものやりとりの分析 〈3タイプでこんなに違う〉	★心理講座 ＜自己理解とは何か＞ 自分を知ることの大切さや方法	★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	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↓	★期待のすれちがい 〈私にとって近い人・遠い人〉	ライフスタイル (スマホ) 【グループワーク】 名言の感想を語らう	個別フォローアップ (江尻)
10:00 - 12:00 - 13:00 - 15:30	11	12	13	14	15	16
	★働く力を回復しよう！ 〈リワークの使い方〉	★無意識にその考えを 選ぶわけ (チャックアップ)	★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	★アサーション・トレーニング① 〈自分を尊重するコミュニケーション〉	★復職支援 ＜効果的な人への頼み方＞ 遠慮がちなあなたへ	★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)
	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↓	アサーション・トレーニング② 〈自分の考えを伝える〉	ライフスタイル (運動) 【実践チームワーク】 緊急時に何を持っていく?	自習
10:00 - 12:00 - 13:00 - 15:30		19	20	21	22	
		★「比べてつらい」を解放する 12のヒント	★ココロを守るゆがみ (心のつぶやき) 考え方のくせ12	★アサーション・トレーニング③ 〈考え方を整えることから〉	★心理療法 ＜アートセラピー＞ 種類と効果を知る&プチ体験	
		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↓	個別フォローアップ	【実践チームワーク】 新人をプロデュースしよう！	
10:00 - 12:00 - 13:00 - 15:30	25	26	27	28	29	30
	★ストレスとのつきあい方 〈とにもかくにもセルフケア〉	★「比べてつらい」を解放する アドラー(心理学)の言葉より	★ストレスモデルで 全体を見渡す (セルフアセスメント)	★今月の振り返り 〈来月の自分へむけて〉	★自己理解 ＜大事にされる自分づくり＞ 軽く扱われないために	自習
	★ストレスは足し算される 〈視点を広げてみてみよう〉	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	ライフスタイル (フリー) 【グループワーク】 質問ジャンケン	自習
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★リハビリのポイント★です。あの時、自分に何が起こっていたのか？振り返ってポイントをみつけましょう。
	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)をみつけ、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	メンタルが痛みやすい人によく見られる「スルーしている大切な感覚」。この機会に丁寧に拾い集めてメンタルを支える土台を育てていきます。人と比べて抱く劣等感からも解放されていきましょう。
	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	ネガティブな感情と思考の関連性に気付き、抑うつに繋がる思考にバランスをもたらす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★アサーション★です。自分だけでなく相手も大切にできるコミュニケーションを身につけましょう。
		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
●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、土曜日から来られない方、どなたも対象です。今月は物事を別の視点から見るリフレーミングと、潜在意識を肯定的な方へ向かわせるアファメーションです。
	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...
	リワークフォローアップ 第3土曜日	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。