

# 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
	2	3	4	5	6	7
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★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+α	★アサーション・トレーニング④ (言いたいことを伝えるには)	★疾病理解 <双極性障害> その特徴と治療	★土曜講座(青山) ストレスコーピング コーピングを増やそう
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 自分のやりたいワークで90分↓	アサーション・トレーニング⑤ (実践してみよう！)	ライフスタイル(服薬) 【グループワーク】 名言の感想を語ろう	自習
	10月 October	10	11	12	13	14
10:00 - 12:00		★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) デモンストラショで気付く	★隠されたやりとりのゲーム (いつものいやな感じのかけ)	★心理療法 <アンガーマネジメント> 怒りの感情との上手な付き合い方	★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		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↓	個別フォローアップ	ライフスタイル(リラクセス) 【グループワーク】 何を大切にします?	個別フォローアップ(江尻)
	16	17	18	19	20	21
10:00 - 12:00	★ライフデザインの描き方 (人生のパッチワーク)	★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?	★心の窓の開き方 (相手を知る・自分を伝える)	★復職支援 <ビジネスマナー> その話し方・聞き方は大丈夫?	★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	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 (わたしを紹介してもらおう)	【実践チームワーク】 公園をつくろう!	自習
	23	24	25	26	27	28
10:00 - 12:00	★キャリアの礎をみつめる (大切に私、見限る私)	★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 「私の中のあたりまえ」	★心のかまえで対人関係が変わる (OK or NOT OK)	★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	自習
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)	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!	個別フォローアップ	ライフスタイル(フリー) 【実践チームワーク】 社員旅行を計画しよう	自習
	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%; background-color: #e0e0ff; padding: 5px;">                     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)                 </div> <div style="width: 30%; background-color: #ffffe0; padding: 5px;">                     ●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                 </div> <div style="width: 30%; background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">                     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                 </div> </div>			
10:00 - 12:00	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)	★バウンダリー こんな時はどうすればいいの? (辛さから抜ける最初の1歩)				
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。
	キャリア	今月のテーマは★キャリア★です。自分と仕事との関係を見直してみよう。どんなミスマッチがストレスにつながっていたでしょうか？
	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ひましょう。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	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」の両方に取り組みます。自分で自分を窮屈にしている部分にも気付いていきましょう。
	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	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	自分のクセを知ると、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+α★です。相手にふりまわれないために、コミュニケーションの主体を自分に取り戻しましょう!
		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ひましょう。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、土曜日しか来られない方、どなたも対象です。今月はストレスコーピングです。コーピングリストを活用していますか? 作ってそのまま放置していませんか? 見直してパリエーションを増やしましょう
	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てみたい、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。
	リワークフォローアップ 第3土曜日	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。