

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		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		4	
★考え方のクセ 見つけて癒す② 「広げる鍵はここにある」			★月間アクションプラン 〈現在地を知っておこう！〉	★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	★土曜講座 (青山) アサーション 言いたいこと言えますか？
★私にあう働き方を考える 〈自分の中の5つのわたし〉			★メンタルダウン時の 傷つきやすさ・気にしすぎ (含むHSP) から自分を守る	問題解決力アップ ★育てる「今できることから」 (基本と極意ポイント6)		★「感情」が伝えてくれること 〈メッセージを受け取る〉	★疾病理解 〈共存〉 強く依存しあう関係
6	7	8	9	10	11		
10:00 - 12:00 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↓	感情とのつきあい方ワーク① 〈その気持ち、どうしてる?〉	ライフスタイル (環境) 【グループワーク】 ゆるくディベート	個別フォローアップ (江尻)	
13	14	15	16	17	18		
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★何をきっかけにする? 〈再発せずに自分を調えるには〉	★バウンダリーとHSP 8つのOKを受け取ろう	問題解決力アップ ★好転につながるスイッチ (宝の認知はどこにある?)	★その「ちやもや」は何から? 〈不安や恐れメッセージ〉	★心理療法 〈イメージセラピー〉 自己イメージの活用	★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)	
★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 1人じやつらい作業もここで↓	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】 質問ジャンケン	自習		
20	21	22		24	25		
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★この「経験」をどう伝えるか 〈サポートを得るために〉	★バウンダリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ		★ブロックを溶かす! (意外な1歩は大きな1歩) ~実践デモを通して~	★心理療法 〈言葉や話の別の視点〉 捉えが変わると世界が変わる	自習	
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 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) 【グループワーク】 皆の情報をもとめよう	自習		
27	28	29	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	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★レジリエンスー回復の力 〈こころの弾力を取り戻そう〉	★道へと繋がる 小さなクエスチョン (短期療法/ブリーセラピーより)	★考え方のクセ 柔らかくする便利な質問 「ソクラテスが訊いてきた」	★今月の振り返り 〈来月の自分へむけて〉			
★人生の転機を考える 〈“納得”から危機を乗り越える〉	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!	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。復帰へのプロセスで一番大切なポイントです！どうすれば繰り返さずに過ごせるか、考えていきましょう
	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	「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、不安やストレスに飲みこまれない意識を育てていきましょう。習慣化できると大変役に立つ思考の1つをご紹介します。
	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 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「行動療法」。行動を起こしやすくする認知も整えながら、ストレス対処能力と問題を解決していける力のアップを図ります。ハードルを上げているのは自分かも。ココロの足かせを外していきましょう
	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 ★感情～前編★ です。こころの声に素直に耳を傾けていますか？相手に伝えたい本当の思いはここにあるかも？ 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	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、
	第1土曜日 なんでもトークグループ	土曜日しか来られない方、どなたも対象です。今月は、自分も相手も大切にして、言いたいことを伝えるアサーションです。
	第2土曜日 リワークフォローアップ	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。
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。	