

# 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)	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  ★疾病理解 <不安症> 種類・原因・治療 ライフスタイル (食事) 【グループワーク】 テーマを深く語り合う	2  ★土曜講座 (青山) アンガーマネジメント 何で怒るの?  自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	4  ★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	5  ★3人のメンター (自分を支える3つの世界)	6  ★考え方のクセを癒そう 気づきに繋がる便利なツツコミ 「ソクラテスが訊いてきた②」	7  ★その「イライラ」は何から? <怒りや裁きのメッセージ>	8  ★自己理解 <自分を大切にするととは?> 自分を取り戻す簡単な習慣 ライフスタイル (睡眠) 【グループワーク】 不器用でも楽しめるものづくり	9  ★えじり心理師と語らう なんでもトークグループ
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	11  ★働く力を回復しよう! (リワークの使い方)	12  ★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係	13  ★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	14  ★その「ドキドキ」は何から? <恥や罪悪感のメッセージ>	15  復職支援 <ビジネスマナー> メール・電話対応の基本 アートセラピー <コラージュ・パステルアート> 絵心なくても大丈夫♪	16  ★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)
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	18  ★わたしの働き方革命! (時間の使い方をみなおそう)	19  ★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)	20  ★不安に振り回されない アセアタス & ミネラル セビ-① ぐるぐる思考	21  ★わたしを思いやるこころ <人と自分が何が違うの?>	22  ★心理療法 <五感とこころ> 音・色・香・味・触の有効活用 ライフスタイル (フリー) 【グループワーク】 今年の一文字は?	23  自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	25  ★ストレスとのつきあい方 (とにもかくにもセルフケア)	26  ★「あのこと」のもう片側 (内容リフレーミング) & リフレーミング2023	27  ★不安に振り回されない アセアタス & ミネラル セビ-② モヤモヤの泳がせ方	28  ★今月の振り返り (来月の自分へむけて)	 ●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	

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。どうしてこうなってしまったのか?自分の経緯を理解して復帰への道筋を考えましょう! 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。
	個別フォローアップ	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合います。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
●火曜日●	自己洞察ワーク	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。
	ソーシャルスキルupマラソン	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
	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。
	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。今月は★感情～後編★です。こころの声を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?
	個別フォローアップ	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合います。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、怒りがどこから来るのか、怒りの境界線を広げます。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2土曜日 リワークフォローアップ	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。
	第3土曜日	