

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)			1 ★月間アクションプラン 〈現在地を知っておこう！〉 個別フォローアップ	2 ★疾病理解 ＜パーソナリティ障害＞ 種類や特徴など ライフスタイル (リラックス) 【実践チェックワーク】 無人島に漂着したら	3 ★土曜講座 (青山) アンガーマネージメント③ 怒りを上手に伝えよう 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	5 ★何をきっかけにする？ 〈再発せずに自分を調えるには〉 個別フォローアップ	6 ★バウンダリー 対人関係がラクになる 「ココロの境界線」 ソーシャルスキルupマラソン 14:15～ ヨガ	7 ★ものの見方を広げよう 1 2 のヒント+α ★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	8 ★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〉 アサーション・トレーニング② 〈自分の考えを伝える〉	9 ★自己理解 ＜許しの心理学＞ 自分を許すってどういうこと？ ライフスタイル (環境) 【グループワーク】 非言語コミュニケーション	10 ★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 (江尻)
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		13 ★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと ソーシャルスキルupマラソン 14:15～ ヨガ	14 ★ものの見方を広げよう (認知再構成法①) デモンストレーションで気付く ★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	15 ★アサーション・トレーニング③ 〈考え方を整えることから〉 個別フォローアップ	16 復職支援 ＜職場と発達障害＞ 当事者や他者の困りに対応 ライフスタイル (フリー) 【グループワーク】 自己紹介のウソ・ホント	17 ★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) 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		19 ★この「経験」をどう伝えるか 〈サポートを得るために〉 個別フォローアップ	20 ★バウンダリー 自己価値設定に気づく ソーシャルスキルupマラソン 14:15～ ヨガ	21 ★ものの見方を広げよう (認知再構成法②) 自分のベストな方法は？ ★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	22 ★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〉 アサーション・トレーニング⑤ 〈実践してみよう！〉	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	26 ★レジリエンス回復の力 〈こころの弾力を取り戻そう〉 ★コーピングの道具箱 〈100のアイデアをだそう！〉	27 ★自己肯定感 戻すには・UPするには ソーシャルスキルupマラソン 14:15～ ヨガ	28 ★考え方のクセ 見つけて癒す① 「私の中のあたりまえ」 ★個別集中ワーク 寺子屋感覚★タスクもご用意！	29 ★今月の振り返り 〈来月の自分へむけて〉 卒業発表／ 個別フォローアップ	●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	
月～金 16:00～17:00は引き続きリワーク室を利用して自習ができます (スタッフに申し出てください)						

●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。リハビリの中でも最重要ポイントです。繰り返さないためにできることを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	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
	ヨガ	
●水曜日●	認知行動療法	今月は心を苦しめさせる「認知」に焦点を当て、考え方・捉え方を広げていく・柔軟にできるよう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★アサーション★です。自分について伝えるためにはどうすればいいでしょう？スキルだけじゃないポイントがあります！
	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。
	ライフスタイルチェック	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	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
	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、
	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、怒りを上手に伝える方法を学びましょう。
	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...
●土曜日●	リワークフォローアップ	これ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
	第3土曜日	長く働き続けられるように話し合います。