

# 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)	●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  ★疾病理解 <睡眠障害> 種類や特徴、治療など ライフスタイル (概日リズム) 【グループワーク】 解決法を考える	2  ★土曜講座 (青山) アンガーマネジメント③ 気持ちを上手に伝えよう  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  ★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	6  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)	7  ★話すこと・聞くこと (3つの“きく”)	8  ★相互理解 職場とプライベートの パートナーシップ ライフスタイル (食事) 【グループワーク】 異文化コミュニケーション	9  ★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	11  ★キャリアの礎をみつける (大切に私の私、見限る私)	12  ★バウンダリーとHSP 8つのOKを受け取る	13  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?)	14  ★心のかまえで対人関係が変わる (OK or NOT OK)	15  ★復職支援 <適職・転職・天職> 自己理解から仕事を見つめる ライフスタイル (運動) 【実践チームワーク】 緊急時は何を持っていく	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)  自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	18  ★働く力を回復しよう! (リワークの使い方)	19  ★バウンダリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ		21  ★心の窓の開き方 (相手を知る・自分を伝える)	22  ★心理療法 <自律訓練法> 心と体をゆるめて健康促進 ライフスタイル (睡眠) 【グループワーク】 何を大切に?	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  ★私の取扱説明書	27  ★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~	28  ★今月の振り返り (来月の自分へむけて)	29  ★自己理解 <大事にされる自分づくり> 軽くあつかわれないために ライフスタイル (フリー) 【グループワーク】 自己紹介とメッセージ	30  自習

月-金 プログラム終了後~17:00まで自習室を利用できます (クリニック受付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★リハビリのポイント★です。あとき、自分に何が起っていたの?それがわかると準備の仕方もわかってきます! 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
●火曜日●	自己洞察ワーク	「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。
	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「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き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す
●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★コミュニケーションadvance編★です。相手に振り回されないために、どんなことを意識したらいいでしょう?
	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。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	土曜日しか来られない方、どなたも対象です。今月は、怒りや気持ちを上手に伝える方法を学びましょう。
	なんでもトークグループ	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2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。
	リワークフォローアップ	
	第3土曜日	