

リラief アカデミー

自己解放・自己肯定育成プログラム

平成27年1月13日より開始

リラiefとは

集団の中で正しく自己主張でき、自己解放・自己肯定しながら
良好な人間関係を築いていける自分を育てるためのグループ療法です



生活リズム

を整えるー

日常生活の立て直しが重要なポイント。
起床時間を決め交感神経が活発な午前中にやることを行い、同時に就寝時間を決めよりよい生活習慣を身につけます。

自己肯定感

を高めるー

自分10で他者が0の法則。
自分丸ごとOKと思えるように、様々な方法を習得。
自己を解放し理解を深めていきます。



コミュニケーション

の練習ー

聴くスキルと同時に自分の気持ちや考えを溜めこまないよう、適切なタイミングで相手に効果的に伝える練習をします。自分のクセやパターンを理解し他者とのコミュニケーションの課題に取り組みます。



ストレス

との付き合い方ー
悩みはつきもの。だから付き合い方を知る。
自分のストレスのタイプを把握し、現実的に対処していく力を養います。



お問い合わせはこちら [✉ relife@npo-jcat.com](mailto:relife@npo-jcat.com)

【実施場所】 オボクリニック リラiefルーム 東京都新宿区高田馬場2-16-6宇田川ビル5F

[OBO CLINIC リライフアカデミー 自己解放・自己肯定育成プログラム/リワークプログラム]

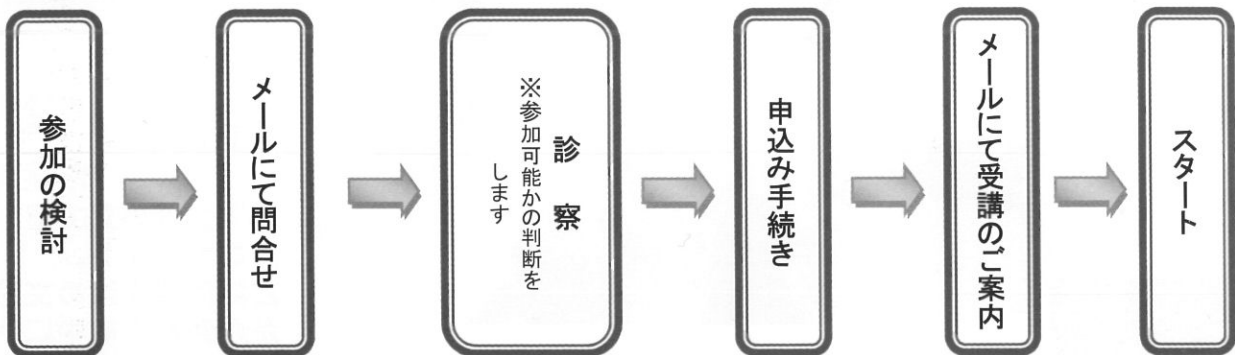
《はじめに》

オボクリニックは『病気の原因になる生き方、考え方、生活習慣の歪みを根本から治す治療』を行っています。オボクリニックのリライフ・リワークプログラムはこのような治療をさらに拡充する目的で実施し、治療、カウンセリングに加えて、グループ療法のリハビリテーションで参加者の日常生活改善や復職のための支援を行います。

《プログラム内容》

病気を知りリハビリを好調に進め再発を防ぐための心理教育や、仕事や生活を順調に取り戻すための体力、精神力のトレーニング、ストレス対処法やコミュニケーションのトレーニング、認知行動療法で思考のゆがみを改善し、自己肯定感を高めるための方法を身につけ自分関係を構築していく総合的なプログラムです。

《ご利用の流れ》



◇ 他院通院中の方も受講可能です。その場合は紹介状をご持参の上、診察をお受け下さい ◇

《カリキュラム》 ◇ プログラムは3ヶ月で修了(1ヶ月目週3日、2ヶ月目以降週5日) ◇

	月	火	水	木	金
	※自立訓練・脳トレ・ストレッチ・呼吸法				
午前	心理教育	認知行動療法	冷え対策/ ワークライフバランス	コミュニケーション	認知行動療法
午後	コミュニケーション	アートセラピー	自主課題	個別作業 (文章要約)	ストレス対処

《期間》

3ヶ月

《日数》

1ヶ月目週3日、以降週5日

《時間》

午前10時～午後4時
昼食を入れて6時間

《費用》

保険適用で自己負担額は自立支援制度をご利用の場合は1日 710 円、通常の場合は3割負担で1日 2130 円になります。自立支援制度をご希望の方は事前に診察でお申し出下さい。

《お申込み》

お問い合わせは
リライフ専用窓口
「relife@npo-jcat.com」メール
「070-5014-2513」 電話
お名前、携帯電話番号を明記の上メールでお申込下さい。こちらからご案内します。