

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 >

午前中	月 復職準備 山本	火 認知行動療法 江尻	水 人間関係改善ワーク 山本	木 自己洞察ワーク 江尻	金 各種療法 etc. 春谷 / 加宮崎	土 語らい・RWFup・ドラマ 須永 / 江尻 / 槐(さいかち)
	1	2	3	4	5	6
10:00-12:00	復職の全体像とストレス	認知行動療法 < どう役立つか確認しよう >	ケース・スタディ (なぜ印象が悪いの?)	バウンダリー < こんな時どうする? >	森田療法 < 日記療法 >	須永CPとかたらう スモールグループ
13:00-15:30	職場でのお悩み対策 (ストレスの対処)	スタイル <input checked="" type="checkbox"/>  < 睡眠 > マインドフルネス	印象改善 (ノンバーバルと相づち)	< 個別ワーク > 最大150分*集中トライアル	ヨガ	自習・個別ワーク
	8	9	10	11	12	13
10:00-12:00	セルフ・モニタリング (不調のサイン)	認知行動療法 < お薦めちょいワーク >	ケース・スタディ (文句を言われた...)	ココロの処方箋 < アサーションの時に >	論理療法 < ケースとIB >	9:00~ リワーク フォローアップ
13:00-15:30	職場でのお悩み対策 (新しい職場)	スタイル <input checked="" type="checkbox"/>  < 食事 > マインドフルネス	気持ちを受け止める (傾聴と伝える)	< 個別ワーク > オフィス系*癒し系も	ヨガ	自習・個別ワーク
		16	17	18	19	20
10:00-12:00		認知行動療法 < 「怒り」を料理する >	ケース・スタディ (標的になりやすい人)	自己肯定感UP < ココロの栄養ことば >	疾病理解講座 < ストレス・ヒーリング >	須永CPとかたらう スモールグループ
13:00-15:30		スタイル <input checked="" type="checkbox"/>  < 運動 > マインドフルネス	自分を表現しよう (アサーティブな表現)	< 個別ワーク > メニューは30種類以上	ヨガ <small>小グループワーク < 要求水準 ></small>	自習・個別ワーク
	22	23	24	25	26	27
10:00-12:00	コーピング (ストレスへの対処)	認知行動療法 < 弱さを見せても大丈夫 >	ケース・スタディ (気まずい関係)	HSPとバウンダリー < 気にし過ぎから守る >	アサーション < 常識とがまん >	初めての ドラマセラピー
13:00-15:30	職場でのお悩み対策 (お願いする)	スタイル <input checked="" type="checkbox"/>  < くすり > マインドフルネス	トラブル・シューティング (ピンチをチャンスに!)	< 個別ワーク > 課題の持ち込みもOK	ヨガ	リージャルスキルUP グループ 13:00 - 双極性障害
	29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ご利用にあたり 診察にて 事前確認が必要です (詳しくは受付まで) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 状況により プログラム変更の 可能性もあります </div>  </div>		
10:00-12:00	休職の経緯を振り返る (復職課題を整理しよう)	認知行動療法 < ケーススタディ >	月間ミーティング (7月の振り返り)			
13:00-15:30	職場でのお悩み対策 (断る)	金縛り・幽体離脱・誰かいる (怪談ではありません) MF	ブレイン・ストレッチ (頭を柔軟にするゲーム)			

月-金 16:00-17:00 自習室(大部屋)がご利用できます