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 **人との関係に気づく** 笹尾	水 **人間関係改善ワーク** 山本	木 **自分に気づく** 笹尾	金 **各種療法 etc.** 春谷 ／ ﾖｶﾞ宮崎	土 **語らい・ドラマ** 須永 / 槐(さいかち)
		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 ）	状況により **プログラム変更の** 可能性もあります	1	2	3
10:00-12:00				ゲームでスキルアップ コミュニケーション	ブリーフセラピー <例外探し>	須永CPとかたらう スモールグループ
13:00-15:30				自習・個別ワーク	ヨガ	自習・個別ワーク
	5	6	7	8	9	10
10:00-12:00	復職準備チェック 現在地と課題の把握	健康なやりとりって？ ＜ 交流分析から ＞	すごろくトーク 思い出を振り返る	今、私のこころは？ 〈 感情に気づく 〉	論理療法 <IBの論駁>	自習・個別ワーク
13:00-15:30	職場の挨拶 （初日の挨拶ほか）	個別ワーク	人生の羅針盤 （人生の軸を作ろう）	個別ワーク	ヨガ	自習・個別ワーク
						17
10:00-12:00						須永CPとかたらう スモールグループ
13:00-15:30						自習・個別ワーク
	19	20	21	22	23	24
10:00-12:00	サポート体制 構築ワーク	期待のすれ違いが… ＜ 対人関係療法から ＞	自分再発見ワーク （MBTIの活用）	モヤモヤの向かう先は？ ＜ 不安や怖れに向き合う	アサーション <がまんしない断り方 ＞	初めての ドラマセラピー
13:00-15:30	ケース・スタディ （復職後の問題）	自習・個別ワーク	自信の育て方 （強みと弱み）	自習・個別ワーク	ヨガ / 小ｸﾞﾙｰﾌﾟﾜｰｸ <ｴｺﾞｸﾞﾗﾑ>	ｿｰｼｬﾙｽｷﾙUPグループ
	26	27	28	29	30	31
10:00-12:00	セルフ・コントロール の実践	使いやすいドアって？ ＜ 人格適応論から ＞	私の働き方改革 （私らしい生き方）	イライラの向かう先は？ ＜ 怒りや裁きに向き合う	疾病理解講座 <ｽﾄﾚｽ対策：心を今に向ける>	自習・個別ワーク
13:00-15:30	私のストレス対策	自習・個別ワーク	ブレイン・ストレッチ （頭を柔軟にするゲーム）	自習・個別ワーク	ヨガ	

月-金 16:00-17:00　自習室（大部屋）がご利用できます