

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 >

|                                  | 月<br>復職準備<br>山本                                                                   | 火<br>認知行動療法<br>笹尾        | 水<br>人間関係改善ワーク<br>山本                       | 木<br>自分に気づくワーク<br>笹尾          | 金<br>各種療法 etc.<br>春谷 / 30宮崎 | 土<br>語らい・ドラマ・RWFup<br>須永 / 梶(さいかち)/藤田                                                |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |  |                          | ご利用にあたり<br>診察にて<br>事前確認が必要です<br>(詳しくは受付まで) | 状況により<br>プログラム変更の<br>可能性もあります | 1                           | 2                                                                                    |
| 10:00-12:00                      |                                                                                   |                          |                                            |                               | <ブリーフセラピー><br>リソース探し        | 須永CPとかたらう<br>スモールグループ                                                                |
| 13:00-15:30                      |                                                                                   |                          |                                            |                               | ヨガ                          | 自習                                                                                   |
|                                  |  | 5                        | 6                                          | 7                             | 8                           | 9                                                                                    |
| 10:00-12:00                      |                                                                                   | 問題を解決しよう<br><問題の具体的な把握>  | ブレイン・アップ<br>個別ワーク                          | 5つのわたし<br><交流分析から>            | 論理療法<br><事例検討>              | 別の視点で考える<br>リフレーミング(藤田)                                                              |
| 13:00-15:30                      |                                                                                   | ライフスタイルチェック<br>個別フォローアップ | 印象がよくなる！<br>ノンバーバルと相づち                     | 個別集中ワーク                       | ヨガ                          | はじめてのドラマセラピー<br>(梶)                                                                  |
|                                  | 11                                                                                | 12                       | 13                                         | 14                            | 15                          | 16                                                                                   |
| 10:00-12:00                      | ストレス対処の基礎                                                                         | 問題を解決しよう<br><認知を整える>     | マインド・アップ<br>個別ワーク                          | 5つのわたしを育てる<br><交流分析から>        | ハンドマッサージ                    | 須永CPとかたらう<br>スモールグループ                                                                |
| 13:00-15:30                      | 私のストレス対策                                                                          | ライフスタイルチェック<br>個別フォローアップ | 文句を言われた時の対処<br>傾聴と伝える                      | 個別集中ワーク                       | ヨガ                          | 自習                                                                                   |
|                                  | 18                                                                                | 19                       | 20<br>14:30以降<br>は自習                       | 21                            | 22                          |  |
| 10:00-12:00                      | サポート体制                                                                            | 問題を解決しよう<br><現実的な目標と手段>  | ブレイン・アップ<br>利用者mtg                         | やりとりの分析<br><交流分析から>           | 疾病理解講座<br><ネット依存>           |                                                                                      |
| 13:00-15:30                      | 復職初日のトラブル・<br>シューティング                                                             | ライフスタイルチェック<br>個別フォローアップ | グループ・ワーク<br>(時事ネタトーク)                      | 個別集中ワーク                       | ヨガ<br>小グループワーク<br>囚人のジレンマ   |                                                                                      |
|                                  | 25                                                                                | 26                       | 27                                         | 28                            | 29                          | 30                                                                                   |
| 10:00-12:00                      | 問題解決力を<br>高めよう！                                                                   | 問題を解決しよう<br><行動計画と実験宣言>  | 1ヶ月の振り返り                                   | 期待のずれ<br><対人関係療法から>           | アサーション<br><状況とアサーション>       | リワーク フォローアップ<br>復職前後の不安や<br>疑問を話し合う(藤田)                                              |
| 13:00-15:30                      | 悩み解決！<br>ケース・スタディ                                                                 | ライフスタイルチェック<br>個別フォローアップ | 利用者主導の<br>プログラム                            | 個別集中ワーク                       | ヨガ                          | 自習                                                                                   |
| 月～金 16:00～17:00は自習室(大部屋)がご利用できます |                                                                                   |                          |                                            |                               |                             |                                                                                      |