

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 笹尾	水 人間関係改善ワーク 山本	木 自分に気づくワーク 笹尾	金 各種療法 etc. 春谷 / 30宮崎	土 語らい・ドラマ 須永 / 槐(さいかち)	
	2	3	4	5	6	7	
10:00-12:00	復職面談対策① コンディション面談	認知行動療法入門 〈辛いのはなぜ?〉	怒りの対処 基礎編	ドキドキの向かう先は? 〈恥や緊張に向き合う〉	ブリーフセラピー 〈リフレーミング〉	10:00~ リワーク フォローアップ	
13:00-15:30	復職面談の練習① コンディション面談	自習	アンガーログと 思考のコントロール	自習	ヨガ	自習	
	9	10	11	12	13	14	
10:00-12:00	復職面談対策② 復職後の働き方	振り返ってみよう 〈そのとき何が?!〉	日常の怒り (考え方と価値観)	わたしを隠す仮面 〈その下に何を?〉	論理商法 〈健康観①〉	須永CPとかたらう スモールグループ	
13:00-15:30	復職面談の練習② 復職後の働き方	自習	衝動のコントロールと スケール法、他	自習	ヨガ	自習	
		17	18	19	20	21	
10:00-12:00		心を守るゆがみ 〈心のつぶやき〉	ブレイン・ストレッチ (時事ネタ・トーク)	わたしはわたし 〈自尊心って何?〉	疾病理解講座 〈パニック症〉	10:00~ リワーク フォローアップ	
13:00-15:30		自習	職場の怒り (クレーム、パワハラ、等)	自習	ヨガ 小グループワーク 〈印象形成〉	自習	
		24	25	26	27	28	
10:00-12:00		心のつぶやきを見直す 〈考えは変えられる〉	自分の気持ちと 向き合う練習	わたしを取り戻す 〈レジリエンスを手〉	アサーション 〈同調とアサーション〉	須永CPとかたらう スモールグループ	
13:00-15:30		自習	怒りを適切に表現しよう 他	自習	ヨガ	自習	
	30					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
10:00-12:00	1ヶ月の振り返り						
13:00-15:30	ブレイン・ストレッチ						

月-金 16:00-17:00 自習室(大部屋)がご利用できます