

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 / ヨガ宮崎	土 語らい・ドラマ・RWFup 須永 / 梶(さいかち) / 藤田
		1	2	3	4	5
10:00-12:00		ストレスモデルを見直す <セルフ・アセスメント>	復職するために 必要なこと	アサーショントレーニング <自分のタイプを知ろう>	ブリーフセラピー <ミラクルクエスチョン・スケリングクエスチョン>	須永CPとかたらう スモールグループ
13:00-15:30		自習	復職準備チェック 現在地と課題の把握	自習	ヨガ	13:00~ リワーク フォローアップ 担当: 藤田
		8	9	10	11	12
10:00-12:00		ものの見方を広げよう <自動思考の分析>	タイプを見分けて、 人間関係を楽にしよう	アサーショントレーニング <アサーティブな考え方>	論理療法 <イラショナルビリーフテスト>	自習
13:00-15:30		ストレス反応について	自習	みんなの力を引き出そう	ヨガ	自習
		15	16	17	18	19
10:00-12:00		ものの見方を広げよう <自動思考の見直し>	コンフリクトを 成長に変えよう	アサーショントレーニング <アサーティブな表現>	疾病理解講座 <適応障害>	須永CPとかたらう スモールグループ
13:00-15:30		自習	コンセンサスを 作ろう!	自習	ヨガ 小グループワーク <ジョハリの窓>	自習
		22	23	24	25	26
10:00-12:00			体験を学びに 変える方法	アサーショントレーニング <さまざまな場面>	アサーション <服従とアサーション>	10:00~カラー心理 自己理解 担当: 藤田
13:00-15:30			みんなで楽しく 課題へ挑戦	自習	ヨガ	ドラマセラピー
	28		30	31		
10:00-12:00	休職の経緯と復職の課題		月間ミーティング (10月の振り返り)	セルフ・コンパッション <自分への優しさ>		
13:00-15:30	リラクゼーション		ブレイン・ストレッチ (頭を柔軟にするゲーム)	自習		

月-金 16:00-17:00 自習室(大部屋)がご利用できます

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