

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 復職準備 山本	火 認知行動療法 笹尾	水 キャリア 山本	木 自分に気づくワーク 笹尾	金 各種療法 etc. 春谷 / 功宮崎	土 語らい・ドラマ・RWFup 須永 / 槐(さいかち)/藤田
午前 午後						
10:00-12:00		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	★印は、初めての方も 参加しやすいプログラムです ◇目的によって以下もお勧めです ◇「復職準備」は月曜日 ◇「認知行動療法」は火曜日	
13:00-15:30						
	2	3	4	5	6	7
10:00-12:00	★復職準備チェック (現在地と課題把握)	現実的な落としどころ 〈無能な人が腹立たしい〉	すぐろくトーク 思い出を振り返る	★今、私のころは？ 〈感情に気づく〉	★＜森田療法＞ 精神交互作用	須永C Pとかたらう スモールグループ
13:00-15:30	ケース・スタディ	★ライフスタイルカンファ ★個別フォローアップ	人生の羅針盤 (人生の軸を作ろう)	★個別集中ワーク	ヨガ	自習
	9	10	11	12	13	14
10:00-12:00	復職面談の準備 コンディション編	環境要因が大きいとき 〈キレる人が怖い〉	自分再発見ワーク (MBTIの活用)	★モヤモヤの向かう先は？ 〈恐れや不安に向き合う〉	★ネイルケア ハンドマッサージ	★別の視点で考える リフレーミング2 (藤田)
13:00-15:30	復職面談の練習 コンディション編	★ライフスタイルカンファ ★個別フォローアップ	新しい人生設計を 作ってもらおう！	★個別集中ワーク	ヨガ	自習
	16	17	18	19	20	21
10:00-12:00	復職面談の準備 復職後の働き方編	信念を見直してみる 〈スキーマに取り組む〉	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・裁きに向き合う〉	疾病理解講座 〈軽度のうつ病〉	須永C Pとかたらう スモールグループ
13:00-15:30	復職面談の練習 復職後の働き方編	★ライフスタイルカンファ ★個別フォローアップ	卒業発表／ブレ・スト	★個別集中ワーク	ヨガ ワーク 要求水準	自習
	23	24	25	26	27	28
10:00-12:00	2019年の振り返り	認知行動療法の 全体の振り返り 〈これからできること〉	クリスマス会 (食事の大切さ)	★ドキドキの向かう先は？ 〈罪悪感・恥に向き合う〉	★アサーション ＜Iメッセージ＞	リワーク フォローアップ 復職前後の不安や 疑問を話し合う (藤田)
13:00-15:30	大忘年会	★ライフスタイルカンファ ★個別フォローアップ	クリスマス会	★個別集中ワーク	ヨガ	はじめてのドラマセラピー (槐)
月－金 16:00－17:00は自習室（大部屋）がご利用できます						