

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・キャリア 笹尾	火 自己洞察ワーク 江尻 / 羽宮崎	水 コミュニケーション 笹尾	木 認知行動療法 午前：江尻／午後：笹尾	金 各種療法・復職支援 藤田	土 語らい・ドラマ・RWFup 青山／須永 / 梶(さいかち)／宮崎
	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・金曜日 ◇「認知行動療法」は木曜日 個別フォローアップ 自習と並行して 行います 自習に使うものを 各自ご準備ください					1
10:00 - 12:00						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 (青山)
13:00 - 15:30						ヨガ
	3	4	5	6	7	8
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン 〈現在地と目標設定〉	★私の取扱説明書	★アサーション・トレーニング 〈自分のタイプを知ろう〉	ストレスモデルを見直す (セルフアセスメント)	★それって本当？ 〈思い込みの再発見！〉	須永C Pとかたらう スモールグループ 〈フリートーク〉
13:00 - 15:30	★個別フォローアップ	★ライフスタイル ✓ (リラックス) 14:15- ヨガ	コミュニケーションワーク 〈自分を伝える〉	★個別集中ワーク 自分でタスクを決めて90分↓	実践チームワーク② 〈誰を採用する？〉	ヨガ
	10		12	13	14	15
10:00 - 12:00	★ライフデザインのある生き方 〈仕事に愛される〉		★アサーション・トレーニング 〈アサーティブな考え方〉	ものの見方を広げよう (広げるアイデア)	★ネイルケア (石木田) ハンドマッサージ	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 (青山)
13:00 - 15:30	★パーソナリティとキャリア 〈興味と関心の六角形モデル〉		★個別フォローアップ	★個別集中ワーク 集中して取り組んでみましょう↓	★自律訓練法 〈リラクゼーション〉	ヨガ
	17	18	19	20	21	22
10:00 - 12:00	★キャリア・アンカーを みつける 〈いらない私を見限る勇気〉	★3人のメンター (私を支える味方の存在)	★アサーション・トレーニング 〈アサーティブな表現〉	ものの見方を広げよう (こんな時はどうしょ?)	★復職支援 〈様々な挨拶シーン〉	須永C Pとかたらう スモールグループ 〈不登校・ひきこもりをテーマ にした母親グループ〉
13:00 - 15:30	★個別フォローアップ	★ライフスタイル ✓ (環境) 14:15- ヨガ	アサーション・トレーニング 〈実践トレーニング〉	★個別集中ワーク 持ち込みタスクもOKです↓	★グループで自己紹介 〈どれが嘘？真実は？〉	はじめてのドラマセラピー (梶)
		25	26	27	28	29
10:00 - 12:00		★その先には何がある？ (チャックアップ)	★今月の振り返り 〈現在地の確認〉	ケーススタディ (ストレスあるある)	★疾病理解講座 〈発達障害〉	自習
13:00 - 15:30		★ライフスタイル ✓ (概日リズム) 14:15- ヨガ	★卒業発表／ ★個別フォローアップ	★個別集中ワーク 「本日のタスク」もご用意します	グループワーク② 非言語コミュニケーション	自習
月－金 16:00－17:00は自習室 (大部屋) がご利用できます						