

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 午後	月 復職準備・キャリア 笹尾	火 認知行動療法 江尻 / 30宮崎	水 コミュニケーション 笹尾	木 自己洞察ワーク 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 / 槐(さいかち)
	2	3	4	5	6	7
10:00-12:00	★月間アクションプラン 〈現在地と目標設定〉	今できる問題解決力アップ （基本と極意ポイント6）	★心のかまえで対人関係がかわる 〈OK or NOT OK〉	★バウンダリー ストレスと 「ココロの境界線」	復職支援 〈こんな時、どう伝える？〉	★初めてのパステルアート 絵が苦手でもOK（藤田）
13:00-15:30	★個別フォローアップ	★ライフスタイル✓ （スマホ） 14:15- ヨガ	コミュニケーションワーク 〈モードを切り替えよう〉	★個別集中ワーク 自分でタスクを決めて90分↓	グループワーク 〈苦手な人への対処法〉	自習
	9	10	11	12	13	14
10:00-12:00	★再発予防に何をする？ 〈シグナルとメンテナンス〉	今できる問題解決力アップ （認知を整える） （ブロックを溶かす！）	★心理的ゲームの繰り返し 〈いつものいやな気持ち〉	★バウンダリー それは誰のテーマ？	★ネイルケア（石木田） ハンドマッサージ	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	★ワールドカフェでコーピング探し 〈マイ・カルテのヒント〉	★ライフスタイル✓ （フリーカンファ） 14:15- ヨガ	★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↓	★森田療法 〈あるがまま・精神交互作用〉 （春谷）	自習
	16	17	18	19		21
10:00-12:00	★この経験をどう伝えるか 〈復職・転職・社会復帰へ向けて〉	今できる問題解決力アップ （実験♪実験♪やってみよ） （目標と手段のコツ）	★感情とどうつきあうか 〈伝えてくれるメッセージ〉	★バウンダリー 傷つきやすさ・気にしすぎ （HSP）から自分を守る		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	★個別フォローアップ	★ライフスタイル✓ （フリーカンファ） 14:15- ヨガ	コミュニケーションワーク 〈感じる〉	★個別集中ワーク 持ち込みタスクもOKです↓		自習
	23	24	25	26	27	28
10:00-12:00	★レジリエンスー回復の力 〈心の弾力を取り戻そう〉	今できる問題解決力アップ （みんなの「あるある」） （具体的なケース検討）	★自分を伝える勇気をもつ 〈知ってる自分と知らない自分〉	★バウンダリー 怒り・不安・罪悪感 解放の糸口	★疾病理解講座 〈依存症〉	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	★人生の転機を考える 〈クライシスは危機じゃない〉	★ライフスタイル✓ （フリーカンファ） 14:15- ヨガ	★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	実践チームワーク 〈物語をつくろう！〉	はじめてのドラマセラピー （槐）
	30	31	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」は火曜日			個別フォローアップ 自習と並行して 行います
10:00-12:00	★今月の振り返り 〈現在地の確認〉	★認知行動療法 振り返りと これからの私らしさ				
13:00-15:30	★卒業発表／ ★個別フォローアップ	★ライフスタイル✓ （フリーカンファ） 14:15- ヨガ				

月－金 16:00－17:00は自習室（大部屋）がご利用できます