

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)
	<p>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)</p> <p>状況により プログラム変更の 可能性もあります</p> 		1	2	3	4
10:00- 12:00			★月間アクションプラン 〈現在地と目標設定〉	バウンダリー 〇〇な人はどう対処？	★ストレスケア① 〈体感・視覚・聴覚〉	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	個別集中ワーク 自分でワークを決めて90分↓	グループワーク 非言語コミュニケーション	自習
	6	7	8	9	10	11
10:00- 12:00	★働く力を回復しよう！ 〈リワークの使い方〉	リアル！みんなのケース (ストレスあるある) 発言ができない	★もやもやの向かう先は？ 〈不安や恐れが伝えること〉	バウンダリー 自己価値設定にきづく	★ネイルケア(石木田) ハンドマッサージ	須永CP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✓ (睡眠) 14:15- ヨガ	コミュニケーション・ワーク 〈わたしを隠す仮面〉	個別集中ワーク 集中して取り組んでみましょう↓	自己理解 あなたの美徳のテーマは？	自習
	13	14	15	16	17	18
10:00- 12:00	★ストレスとのつきあい方 〈セルフケアのすすめ〉	★考え方のくせ1 2 マイパターンを みつけよう	★イライラの向かう先は？ 〈怒りや裁きが伝えること〉	自己肯定感 自分を止めているもの	★ストレスケア② 〈体感・視覚・聴覚〉	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	★ストレスは足し算で 〈ストレス経験を広げてみる〉	★ライフスタイル✓ (食事) 14:15- 自習	個別フォローアップ	個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	他者理解 〈職場のLGBT〉 こんな時どうする？	はじめてのドラマセラピー (槐)
	20	21	22	23	24	25
10:00- 12:00	★セルフコンパッション 〈自分へのやさしさ〉	リアル！みんなのケース (ストレスあるある) 苦手な相手に過敏に反応	★ドキドキの向かう先は？ 〈罪悪感や恥が伝えること〉	★自己肯定感 もどすには・UPするには	★疾病理解講座 〈パーソナリティ障害〉	須永CP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✓ (運動) 14:15- ヨガ	コミュニケーション・ワーク 〈わたしはわたし〉	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 「何を持っていく？」 緊急時のこころのケア	自習
	27	28	<p>個別フォローアップ 自習と並行して 行います</p> <p>自習に使うものを 各自ご準備ください</p>		<p>★印は、初めての方も 参加しやすいプログラムです</p> <p>◇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</p> 	
10:00- 12:00	★今月の振り返り 〈現在地の確認〉	リアル！みんなのケース (ストレスあるある) 人の目が気になりすぎ				
13:00- 15:30	★卒業発表/ 個別フォローアップ	★ライフスタイル✓ (くすり) 14:15- ヨガ	個別集中ワーク ゆったりワークも歓迎です！			

月-金 16:00-17:00は自習室(大部屋)がご利用できます