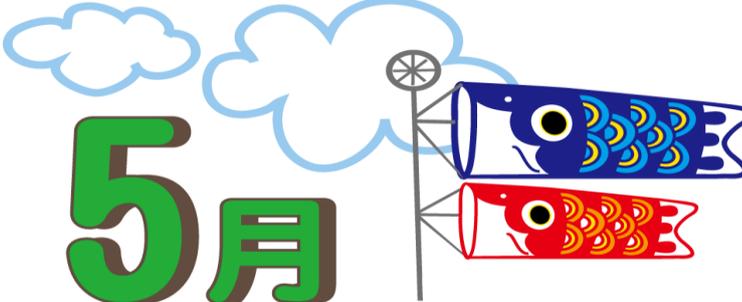


町田クリニック <リワーク・デイケア プログラムカレンダー>

	月 復職準備・キャリア 笹尾	火 ストレスマネジメント 秋葉 / 3rd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 / 槐(さいかち)					
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  <h2 style="font-size: 48px; color: green;">5月</h2> </div> <div style="width: 15%; border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: yellow;"> <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> </div> </div>				1	2					
10:00 - 12:00									★自己理解 <私はわたし>	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									★ライフスタイル(リラックス) ★心理療法 <ライティングセラピー①>	自習	
					<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: lightgreen;"> <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> </div> <div style="width: 15%; text-align: center;">  </div> </div>				7	8	9
10:00 - 12:00									★認知行動療法とは (辛いのはなぜ?)	★リフレーミング <別の視点で考える>	自習
13:00 - 15:30									個別集中ワーク 自分でワークを決めて90分↓	★ライフスタイル (環境) ★心理療法 <ライティングセラピー②>	自習
	11	12	13	14					15	16	
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン <現在地を知っておこう！>	★ストレスの特性を知ろう！ (ストレスとは?)	★そもそも コミュニケーションって？ <効果的な5つの要素>	大切な「気付く」 (そのとき何が?)	★復職支援 <職場の発達障害>	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	13:00~14:00 自習 / フリートーク 14:15- ヨガ	★コミュニケーション・ワーク <わかちあう・答える>	個別集中ワーク 集中して取り組んでみましょう↓	★ライフスタイル(概日リズム) グループワーク <遊び心を思い出そう！>	自習					
	18	19	20	21	22	23					
10:00 - 12:00	★ライフデザインのある生き方 <仕事に愛される>	★ストレスをためないために① (私のストレス源は?)	★話すこと、聞くこと <3つの"きく">	心を守るゆがみ (心のつぶやき)	★疾病理解講座 <共依存>	自習					
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>	13:00~14:00 自習 / フリートーク 14:15- ヨガ	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↓	★ライフスタイル (スマホ) グループワーク <何を大切にしよう？>	はじめてのドラマセラピー (槐)					
	25	26	27	28	29	30					
10:00 - 12:00	★キャリア・アンカーをみつける <知らない私を見限る勇気>	★ストレスをためないために② (私のストレス対処法~コーピング グレパトリーを増やそう！)	★今月の振り返り <来月の自分へむけて>	心のつぶやきを見直す (考え方が広がる瞬間)	復職支援 チームワークの大切さ <協調とリーダーシップ>	自習					
13:00 - 15:30	★卒業発表 / 個別フォローアップ	13:00~14:00 自習 14:15- ヨガ	コミュニケーション・ワーク <きく>	個別集中ワーク 「本日のタスク」も用意します	ライフスタイル (フリー) 実践チームワーク <皆の情報をまとめよう！>	自習					

月-金 16:00-17:00は自習室 (大部屋) がご利用できます