

町田クリニック < リワーク・ディケア 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 実践心理ワーク・SST 大熊 / ヨガ：宮崎	水 認知行動療法 江尻	木 コミュニケーション 笹尾	金 自己洞察・疾病理解・ライフ 江尻	土 運動・RWフォローアップ 末竹(1,3,4週)／江尻(2週)
	1	2	3	4	5	6
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★ストレス心理学Ⅰ (有害ストレスの気づき)	問題解決力アップ ★育てる「今できるちから」 (基本と極意ポイント6)	★アサーション・トレーニング① (自分を尊重するコミュニケーション)	★メンタルダウン時の 傷つきやすさ・気にしすぎ (含むHSP) から自分を守る	★げんき空手教室 大人も子どもも参加OK
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	★SST 3つの王国 【アクションメイト】	★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	アサーション・トレーニング② (自分の考えを伝える)	13:00 快復★ライフスタイル 【食事】 NGしすぎの境目 14:20 ★睡眠障害 悪夢 どこに焦点？	自習
	8	9	10	11	12	13
10:00 - 12:00	★ライフデザインの描き方 (持続可能な働き方のために)	★ストレス心理学Ⅱ (ストレスマップで見える化)	問題解決力アップ ★好転につながるスイッチ (宝の認知はどこにある？)	★アサーション・トレーニング③ (考え方を整えることから)	★バウンダリーとHSP 8つのOKを受け取ろう	★リワーク フォローアップ 復職前後の疑問や不安を 話し合おう
13:00 - 15:30	★キャリアの種の育て方 (ご縁を引き寄せる力)	★SST ユーモアセンス 【ロープレ】	★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	個別フォローアップ	13:00 ★うつ みなさんからの Q&A ② 14:20 ★双極性 高い時／低い時 私の取扱説明書	個別フォローアップ
	15	16	17	18	19	20
10:00 - 12:00		★ストレス心理学Ⅲ (レジリエンス高めるポイント)	★ブロックを溶かす！ (意外な1歩は大きな1歩) ～実践デモを通して～	★いつものやりとりの分析 (3タイプでこんなに違う)	★バウンダリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ	★脱ネット・スマホ依存！教室 大人も子どもも参加OK
13:00 - 15:30		★SST コーピング尺度 で自己分析	★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	個別フォローアップ	13:00 ★適応障害 なにを 大切にする？ 14:20 ★不安 パニック症 安全行動のワナ	自習
	22	23	24	25	26	27
10:00 - 12:00	★強みは「これまで」にある！ (日常から強みをみつける)	★社会的スキルの心理学Ⅰ (ソーシャルスキル尺度)	★考え方のクセを癒そう 自分の中の「おとま君」① 自動思考を見つけるちから	★アサーション・トレーニング④ (言いたいことを伝えるには)	★リソース(資源)を 育てる・増やす ココロの栄養ことば	★リワーク フォローアップ 復職前後の疑問や不安を 話し合おう
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	★SST 社会に目を 【楽しいイキガ】	★個別集中ワーク 寺子屋感覚★タスクもご用意！	アサーション・トレーニング⑤ (実践してみよう！)	13:00 ★ASD 空気が読めない なぜこの反応？ 14:20 ★ADHD 間に合わない スケジュール管理	自習
	29	30	31	●予約なしで ご参加いただけます ●当日受付に診察券を出して から来室ください ★印は、初めての方も 参加しやすいプログラムです		
10:00 - 12:00	★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	★社会的スキルの心理学Ⅱ (非言語コミュニケーション)	★考え方のクセを癒そう 自分の中の「おとま君」② その考えを広げるちから	状況により プログラム変更の 可能性もあります 初回ご利用前に 診察にて 許可が必要です (詳しくは受付まで)		
13:00 - 15:30	卒業発表／ 個別フォローアップ	★SST ノンバーバル コミュニケーション	★個別集中ワーク 10分程度の面談できます	個別フォローアップ 自習と並行して行います 各自でご準備ください ●順番や内容など、 詳細は担当スタッフに おたずねください		
月～金 プログラム終了後～17:00まで自習室を利用できます(クリニック受付に申し出てください)						

●月曜日●	復職準備 キャリア 個別フォローアップ	これまでの経緯を振り返って、体調を崩した背景を理解し、再発予防策を具体的に考えましょう。 今月のテーマは★キャリア★です。不調の原因に、職場や仕事とのミスマッチがあるかもしれません。今こそ、自己再発見しましょう！ チャートやワークを通して、様々な視点から自分のリソース(強みや資源)をみつけます。復職、転職、再就職など、これからのキャリア、これからの生き方を改めて考えてみましょう。自分にとって持続可能な働き方、みつけてみませんか。 復職プロセスや方針、今の不安など、個々のテーマについて、マンツーマンでじっくり話しあいましょう。話すだけでも発見があるかもしれません。ご希望のときだけでOK。1人15～20分くらいです
●火曜日●	実践心理ワーク SST ヨガ	様々な心理療法の基礎～応用を活用し実践的に役立つ方法で楽しみながら互いに学びましょう。認知行動療法の基礎～コラム法。コーピングのいろいろ。ピアサポート。セルフケアなど。マインドマップやシェアリングを行いながらワークを中心に一歩ずつアプローチ！ ソーシャルスキルトレーニングです。アクションメソッド、サイコドラマ、ロールプレイング、時事問題クイズ作り、朗読など身体を使い、内側から湧き上がる力を引き出し、社会復帰に向けた具体的な第一歩を！ 深くゆっくりとした呼吸をしながら、いつもは使わない筋肉をほぐし身体を緩めます。無理をせず、マイペースで自分にとっていちばん心地よいポーズをします
●水曜日●	認知行動療法 個別集中ワーク	今月は「行動療法」。行動を起こしやすくする認知も整えながら、ストレス対処能力と問題を解決していきける力のアップを図ります。ハードルを上げているのは自分かも。ココロの足かせを外していきましょう 個人で作業を決めて、決まった時間内に集中して取り組んでみます。集中力などをあげて、仕事感覚を戻していきましょう
●木曜日●	コミュニケーション 個別フォローアップ	コミュニケーションは身につけられるスキルです！自分の好みやくせを知れば、苦手意識が変わるかもしれません。 今月は★アサーション★です。自分を守り、相手も尊重できるやり方を身につけましょう。自分を大切にすれば関係が変わります。 復職プロセスや方針、今の不安など、個々のテーマについて、マンツーマンでじっくり話しあいましょう。話すだけでも発見があるかもしれません。ご希望のときだけでOK。1人15～20分くらいです
●金曜日●	自己洞察ワーク 快復★ライフスタイル 疾病理解	「HSP(傷つきやすさ・繊細な人)」傾向はメンタルが落ちている時にも同じように現れやすくなります。不安やストレスに飲みこまれないう意識を育てていきましょう。 生活の中で回復に結び付きやすいスタイルを少しずつ取り入れていきましょう。今月は【食事】です。 疾病理解では再発を防げるよう、またテーマを抱えながらもより楽に生活していけるよう取り組んでいきましょう。
●土曜日●	げんき空手教室 第1土曜日 ネット・スマホ教室 第3土曜日 リワークフォローアップ 第2・第4土曜日	有段者の心理師と一緒に初心者でも楽しく始められる空手の基本にチャレンジします。動きやすい服装で、心身共にリフレッシュしましょう。経験者の方もお待ちしております。 インターネットの安全な使い方やトラブルに巻き込まれた時の対処方法についても確認します。ネット・ゲーム依存について日常生活を振り返りながら自分自身を見つめなおしましょう 復職後の疑問や不安を分かち合っていきます。健康に長く働き続けられるようにコンディションや働き方を確認していきます。これから復職を迎えるリワーク現役の方々も復職者の話をリアルに聞ける貴重な機会です。