

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 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 RWフォローアップ・運動 末竹
10:00 - 12:00 - 13:00 - 15:30	 ●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 から入室ください ★印は、初めての方も 参加しやすいプログラムです 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) 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 					
	2	3	4	5	6	7
10:00 - 12:00 - 13:00 - 15:30	★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)	★考え方のクセを癒そう 自分の中の「おとま君」② その考えを広げるから	★アサーション・トレーニング① (他者を尊重するコミュニケーション)	★3人のメンター (自分を支える3つの世界)	★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
	個別フォローアップ	13:00 ★SST 大切なモノ 【お悩み】	★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)	快復★ライフスタイル 【睡眠】 お困りあるある どうしてる？	自習
	9	10	11	12	13	14
10:00 - 12:00 - 13:00 - 15:30	★働く力を回復しよう！ (リワークの使い方)	★ストレス心理学Ⅱ (ストレスマップで見える化)	★不安とうつの統一アサーション つらさが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動	★アサーション・トレーニング③ (考え方を整えることから)	★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係	自習
	★働くモチベーションのありか (やる気カーブを描いてみる)	13:00 ★SST アサーション 【PREP法】	★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	★うつ／適応障害 再発しないために ととのえる・サインに気づく	自習
	16	17	18	19	20	21
10:00 - 12:00 - 13:00 - 15:30	★バランスとれていますか？ (役割はかわるもの)	★ストレス心理学Ⅲ (レジリエンス高めるポイント)	★不安に振り回されない アサーション & ミネラルセラピー① ぐるぐる思考	★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)	★もう片側の「わたし」 自己肯定感ダウンを止める (状況リフレーミング)	★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
	個別フォローアップ	13:00 ★SST コーピング尺度 【自己分析】	★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	アサーション・トレーニング⑤ (実践してみよう！)	★ASD こだわりの強さ 変化がづらい	自習
	23	24	25	26	27	28
10:00 - 12:00 - 13:00 - 15:30	★ストレスとのつきあい方 (とにもかくにもセルフケア)	★社会的スキルの心理学Ⅰ (スーシャルスキル尺度)	★不安に振り回されない アサーション & ミネラルセラピー② モヤモヤの泳がせ方	★今月・今年の振り返り (来月・来年へおける下ごしらえ)	★「あのこと」のもう片側 (内容リフレーミング) & リフレーミング2024	★エクササイズ 動きやすい服装で
	★ストレスは足し算される (視点を広げてみてみよう)	13:00 ★SST 社会に目を 【お悩み】で楽しく！	★個別集中ワーク 寺子屋感覚★タスクもご用意！	卒業発表／ 個別フォローアップ	★ADHD 間に合わない 時間管理ができない！	自習

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	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★リハビリのポイント★です。あのとどこが起きていたでしょうか？1人1人、経緯も環境もめざす方向も違います。自分ごととしての振り返りから、リハビリが始まります！
	キャリア	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。
	個別フォローアップ	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合いましょう。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	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！
	SST	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、プレゼンテーション、時事問題など、身体を使いつつ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！
	ヨガ	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	今月は感情やストレスに振り回されないでいられるココロを養っていきます。後悔や不安でグルグル止まらなくなっていますか？ストレスを超えて自分を生きる、そんな糸口をつかんでいきましょう
	個別集中ワーク	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す
●木曜日●	コミュニケーション	コミュニケーションは身につけられるスキルです！自分の好みやクセを知れば、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。自分を守るために、そして、他者との関係を育むために、大事なスキルを身につけていきましょう！
	個別フォローアップ	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合いましょう。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	今月は着実に&自分らしく道を開いて進んでいけるように、自己一致する力・自分自身を支える力を育てていきます。自分自身を理解していきます。後半はストレス対処能力の鍵「リフレーミング」にも取り組みます
	快復★ライフスタイル 疾病理解	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【睡眠】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●	リワークフォローアップ 第1, 3土曜日	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。
	エクササイズ 第4土曜日	空手、フラダンス、タヒチアンダンス等の動きを取り入れながら、楽しく体を動かしましょう。正しい姿勢を意識しながら、気になる部分をトレーニングします。