

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・リワ 江尻	土 運動／RWフォローアップ 宮崎／小嶋／末竹
	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)	●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	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		1 ★3人のメンター (自分を支える3つの世界) ★睡眠障害＋α 金縛り・幽体離脱・誰かいる	2 パワーヨガ (宮崎) 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	4	5				
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！)	★コンパッションワーク 人に向ける人から受ける 13:00 ★SST 話を聞くスキル ロープレ 14:00 ゆったりヨガ				
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30			13 ★不安とうつとの統一プログラム つらさが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動 ★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	14 ★何を隠そうとしているの？ (恥・罪悪感とつきあうには) 個別フォローアップ	15 ★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係 ★うつ／適応障害 再発しないために サインに気づく	16 ピラティス (小嶋) 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	18 ★この「経験」をどう伝えるか (サポートを得るために) 個別フォローアップ	19 ★自分を責める？ メンタルヘルスの改善 13:00 ★SST 太陽のワーク 光を当てる 14:00 ゆったりヨガ	20 ★不安に振り回されない アセクセス & ミネラル セット① ぐるぐる思考 ★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	21 ★わたしを思いやるころ (感情と無理せずつきあうには) 感情とのつきあい方ワーク③ (自分を守る仮面の使い方)	22 ★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) ★ASD 自分の特徴／つらいことを 客観的に整理しよう	23 ★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 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	25 ★何をきっかけにする？ (再発せずに自分を調えるには) ★コーピングの道具箱 (100のアイディアをだそう！)	26 ★責任の捉え直し 分担マッピング／優しい約束 13:00 ★SST エネルギー点検 陽と陰 14:00 ゆったりヨガ	27 ★不安に振り回されない アセクセス & ミネラル セット② モヤモヤの泳がせ方 ★個別集中ワーク 寺子屋感覚★タスクもご用意！	28 ★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ) 卒業発表／ 個別フォローアップ	29 ★「あのこと」のもう片側 (内容リフレーミング) ★ADHD 集中できない アレもコレも止まらない！	30 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★再発予防★です。リハビリの最重要課題。繰り返さないために何ができるでしょうか？ポイントは引き出しを広げること！皆でアイディアを広げましょう。
	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)をみつめます。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	実践的に役立つ方法で、笑顔増量を目指します！心理療法の基礎～応用。客観的スケール、ロープレ、ドリルワークなど様々な手法や少人数グループシェアリングで、ありのままの自分を豊かに！ジャッジメントなし。
	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！
	ゆったりヨガ	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しょう
●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！自分の好みやくせを知れば、苦手意識が変わるかもしれません。今月は★感情～後編★です。感情とどんな風につきあっていますか？他者とも自分ともうまくつきあうために、こころの声に耳を傾けましょう！
	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	今月は着実に自分らしく道を開いて進んでいくように、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●	運動 第1,2,3土曜日	インストラクターと一緒に、体を動かしましょう！運動は、ストレスの解消になる、ストレスに強いメンタル作りに役立つ、活動量が上がる、体力がつく、とよいことめじろ押し！ぜひ習慣にしましょう。第1週は、筋トレ要素を含んだパワーヨガ、第2週はレジスタンスバンド等を使う健康体操、第3週はピラティスです。
	リワークフォローアップ 第4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。