

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・リワ 江尻	土 運動/RWフォローアップ 宮崎/小嶋/末竹
	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！)	★対人関係療法Ⅰ 対人ストレスは役割期待のズレ	★認知行動療法とは (辛いのはなぜ?) 抑うつとの深いつながり	★コミュニケーション そもそもの話 (どうしていき違ふの?)	★ココロの貯金箱 〇〇貯めて回復力UP	パワーヨガ (宮崎)
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	13:00 ★SST 伝える・発表力 【朗読】	14:00 ゆったりヨガ	★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	★コミュニケーション・ワーク (わかちあう・こたえる)	快復★ライフスタイル 【睡眠】 お困りあるある どうしてる?
	8	9	10	11	12	13
10:00 - 12:00	★働く力を回復しよう! (リワークの使い方)	★対人関係療法Ⅱ① どんな感情も恐れなくてよい	★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	★コミュニケーション 基本を見直してみよう (「話す」と「きく」)	★無意識にその考えを 選ぶわけ (チャングアッブ)	健康体操 (小嶋)
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	13:00 ★SST 話し方トレ ロープレ	14:00 ゆったりヨガ	★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	★うつ/適応障害 基本を理解しよう 症状いろいろ・職場での困り	自習
	16	17	18	19	20	
10:00 - 12:00	★対人関係療法Ⅱ② 感情を上手に使い対人関係UP	★ココロを守るゆがみ (心のつづやき) 考え方のくせ12	★期待のすれちがい (私にとって近い人・遠い人)	★「比べてつらい」を解放する 12のヒント	★ASD 対人関係のあるある 困り・トラブル	ピラティス (小嶋)
13:00 - 15:30	3つの王国 サイコドラマ	★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			自習
	22	24	25	26	27	
10:00 - 12:00	★ストレスとのつきあい方 (とにもかくにもセルフケア)	★ストレスモデルで 全体を見渡す (セルフアセスメント)	★気持ちを伝えるには (誰に伝える? どう伝える?)	★「比べてつらい」を解放する アドラー(心理学)の言葉より	★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	★ストレスは足し算される (視点を広げてみてみよう)	★個別集中ワーク 寺子屋感覚★タスクもご用意!	個別フォローアップ	★ADHD 収まらない衝動 すぐキレる	自習	
	29	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)	★対人関係療法Ⅲ ホンモノのつながりとは…♡	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			
13:00 - 15:30	卒業発表/ 個別フォローアップ	13:00 ★SST 社会に目を 向けよう	14:00 ゆったりヨガ			
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 のとき、自分に何が起っていたんだろう?それを丁寧に知ることから、再発予防は始まります。ゆっくり振り返ってみましょう。
	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	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	ネガティブな感情と思考の関連に気付き、抑うつに繋がる思考にバランスをもたらす意識をつけていく基本をしっかり習得する1か月です。ストレス 対処能力をアップさせていきましょう
	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★コミュニケーション～ basic編★です。そもそもコミュニケーションって何のためにするの?言ったつもり、聞いたつもりにならないために基本をおさらい!
	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	メンタルが痛みやすい人によく見られる「スルーしている大切な感覚」。この機会に丁寧に拾い集めてメンタルを支える土台を育てていきます。入と比 べて抱く劣等感からも解放されていきましょう。
	★回復★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!ぜひ習慣にしていましょう。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。