

# 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 末竹
						3/1は自習です!
	3	4	5	6	7	8
10:00 - 12:00	自習	★自分を知ろう 心と体の反応に気づくこと <マイ・アセスメントシート>	★考え方のクセ 見つけて癒す② 「私の中のあたりまえ」	★何を隠そうとしているの? (恥・罪悪感とつきあうには)	★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	★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	自習	13:00 ★SST 伝え発表する力 朗読	14:00 ヨガ	★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	個別フォローアップ	★快復★ライフスタイル 【食事】 うつ消しごはん
	10	11	12	13	14	15
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	★セルフケア 自分の傾向を知ろう <ボディ・スキャン>	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)	★わたしを支えるところ (わたしの価値を何で活かす?)	★バウンダリーとHSP 8つのOKを受け取ろう	自習
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	13:00 ★SST 上手に謝ろう ロープレ	14:00 ヨガ	★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	感情とのつきあい方ワーク③ (自分を守る仮面の使い方)	★うつ/適応障害 みなさんからのQ&A
	17	18	19	20	21	22
10:00 - 12:00	★働く力を回復しよう! (リワークの使い方)	★バランス思考を導く 認知のかたより・視点を変える <コラム法>	問題解決力アップ ★好転につながるスイッチ (基本の認知はどこにある?)		★バウンダリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ	★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	13:00 ★SST 心理的ブロック アソシエイト	14:00 ヨガ	★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	★ASD 自分の特徴/つらいことを 客観的に整理しよう	自習
	24	25	26	27	28	29
10:00 - 12:00	★ストレスとのつきあい方 (くともかくにもセルフケア)	★ウェルビーイング 幸せのメカニズム <幸福度の測定>	問題解決力アップ ★ブロックを溶かす! (意外な1歩は大きな1歩)	★わたしを思いやること (感情と無理せずつきあうには)	★私の取扱説明書	自習
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)	13:00 ★SST 社会に目を 向け楽しく	14:00 ヨガ	★個別集中ワーク 寺子屋感★タスクもご用意!	個別フォローアップ	★ADHD 集中できない アレもコレも止まらない!
	31	 <p>●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</p> <p>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)</p> <p>個別フォローアップ 自習と並行して行います 各自で準備ください</p> <p>●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</p>				
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。あのとき何が起きていたのか？それを知ることで自分の体調不良の経緯を理解しましょう。対策もそこから始まります！
	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	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。今月は視点を自分自身に向け幸福度をアップ！
	SST	ソーシャルスキルトレーニングです。アクションソッド、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「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	「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。不安やストレスに飲みこまれない意識を育てていきましょう
	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【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●	リワークフォローアップ 第2,4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。

土曜日のリワークフォローアップについて、今後PGの充実をはかるべく調整中です。お待たせして申し訳ありませんが、ご期待ください