

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 江尻	土 運動/RWフォローアップ 宮崎/末竹/小嶋
	2	3	4	5	6	7
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★心配の克服Ⅱ ＜誰でもある心配・解決＞	★ものの見方を広げよう① (認知再構成法) デモンストラーションで気付く	★心の窓の開き方 ＜相手を知る・自分を伝える＞	★バウンダリー 対人関係がラクになる 「ココロの境界線」	パワーヨガ (宮崎)
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	13:00 ★SST コントロール 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 ＜わたしを紹介してもらおう＞	★快復ライフスタイル 【睡眠】 基本をしっかりおさえよう	自習
	9	10	11	12	13	14
10:00 - 12:00	★働く力を回復しよう！ ＜リワークの使い方＞	★ ストレス心理学Ⅰ ＜有害ストレスの気づき＞	★ものの見方を広げよう② 12のヒント+a	★いつものやりとりの分析 ＜3タイプでこんなに違う＞	★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと	★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	★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 自己理解・開示 アクションメソッド 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↓	個別フォローアップ	★うつ/適応障害 大丈夫？ なりやすい4つの要因	自習
	16	17	18	19	20	21
10:00 - 12:00	★わたしの働き方革命！ ＜時間の使い方をみなおそう＞	★ ストレス心理学Ⅱ ＜ストレスマップで見える化＞	★考え方のクセ 見つけて癒す① 「私の中のあたりまえ」	★心のかまえて対人関係が変わる ＜OK or NOT OK＞	★自己肯定感 陥りやすい「ワナ」 自己価値設定に気づく	ピラティス (小嶋)
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	13:00 ★SST PREP法で向上 プレゼンテーション 14:00 ゆったりヨガ	★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	★コミュニケーション・ワーク ＜モードを切り替えたら＞	★ASD 空気が読めない なぜこの反応？	自習
	23	24	25	26	27	28
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＞	★ストレス心理学Ⅲ ＜レジリエンス高めるポイント＞	★考え方のクセ 見つけて癒す② 「私の中のあたりまえ」	★隠されたやりとりのゲーム ＜いつものいやな感じの加減＞	★自己肯定感 戻すには・UPするには	パワーヨガ (宮崎)
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 コーピング尺度 で自己分析 14:00 ゆったりヨガ	★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 先延ばし癖を どうにかしたい	自習
	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 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				
10:00 - 12:00	★今月の振り返り ＜来月へむけての下ごしらえ＞					
13:00 - 15:30	卒業発表/ 個別フォローアップ					
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。あのとき何が起ったの？ 体調を崩した経緯はそれぞれ違います。まずは自分の原因・背景をわかったことから！
	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。
	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	今月は心を苦しきさせる「認知」に焦点を当て、考え方・捉え方を広げていく・柔軟かくしていくワークに取り組みます。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！自分の好みやクセを知れば、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advance編★です。相手に振り回されないためにできることは？ 日頃のやりとりを新しい視点から振り返ってみましょう
	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	ストレスと対人関係の悩みの鍵を握る「バウンダリー(心の境界線)」、それと関連の深い「自己肯定感」に取り組みます。自分で自分を窮屈にしている部分にも気付いていきましょう
	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【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	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、活動量が増える、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3週はピラティスです。
	第1,3土曜日 リワークフォローアップ	復職後の疑問や不安を分かち合ってください。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。★今月は第4週はお休み、ヨガになります！★
	第2,4土曜日	