

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・ライフ 江尻	土 運動／RWフォローアップ 宮崎／小嶋／末竹	
		1 ★それ怒る？おこらない？ ＜アガ-ワ-カドで実践＞	2 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）	3 ★月間アクションプラン 〈現在地を知っておこう！〉	4 ★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	5 パワーヨガ （宮崎）	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		13:00 ★SST 社会に目を クイズで楽しく	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↓	快復★ライフスタイル 【食事】 うつ消しごはん	自習	
	7	8	9	10	11	12	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★キャリアの礎をみつめる 〈大切にする私、見限る私〉	★社会的スキルの心理学Ⅰ （人づきあいの技術・傾向）	問題解決力アップ ★好転につながるスイッチ （宝の認知はどこにある？）	★「感情」を味方につける 〈「こころの声」のうけとめ方〉	★バウンダリーとHSP 8つのOKを受け取ろう	健康体操 （小嶋）	
	個別フォローアップ	13:00 ★SST 対人緊張緩和 アクションリット	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↓	感情とのつきあい方ワーク① 〈その気持ちどうしてる？〉	★うつ／適応障害 みなさんからのQ&A	自習
	14	15	16	17	18	19	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★強みは「これまで」にある！ 〈日常から強みをみつめる〉	★社会的スキルの心理学Ⅱ メラビアン法則／あなたの癖は？	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）	★なぜ不安になるの？ 〈モヤモヤしたままにしない〉	★バウンダリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ	ピラティス （小嶋）	
	個別フォローアップ	13:00 ★SST 非言語力Up! ジェスチャーゲーム	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↓	★感情とのつきあい方ワーク② 〈感情ノートで客観視〉	★ASD 理屈が土台 ファジーが苦手	自習
	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）	22	23	24	25	26	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		★社会的スキルの心理学Ⅲ わたしを主張するスキル	★考え方のクセを癒そう 気づきに繋がる便利なツツコミ 「ソクラテスが訊いてきた」	★何に怒っているの？ 〈イライラをおさめるには〉	★私の取扱説明書	★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 ★SST 大切なモノ サイコドラマ	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 不注意モードをなんとかしたい ミス・忘れる・失くす	自習
	28	29	30	31	●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		
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★パーソナリティとキャリア 〈興味と関心をモデル化しよう〉	★自己理解と対人関係の改善 ジョハリの窓	★考え方のクセ 「あるあるケース」から 自分の傾向に気づく	★今月の振り返り 〈来月へむけての下ごしらえ〉			
	★キャリアの種の育て方 〈ご縁を引き寄せる力〉	13:00 ★SST 各スクールで 振り返り	14:00 ゆったりヨガ	★個別集中ワーク 自分のペースを大事にしながら	卒業発表／ 個別フォローアップ	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	
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★キャリア★です。
	キャリア	「働く」って避けられないことかもしれないけれど、人生の1つのパートでしかありません。改めて「働く」について考えてみましょう。
	個別フォローアップ	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、みつめてみませんか。
●火曜日●	実践心理ワーク	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
	SST	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。
	ゆったりヨガ	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！
●水曜日●	認知行動療法	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
	個別集中ワーク	今月は「行動療法」。行動を起こしやすい認知も整えながら、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★感情～前編★です。
	個別フォローアップ	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！
		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	「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	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	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2週は健康体操、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	今月から第2土曜日に「健康体操」がスタートします！レジスタンスバンド等も使いながら、どなたでも気軽に参加できるプログラムです。お楽しみに♪
		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。