

町田クリニック < リワーク・デイクア 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 自己洞察・疾病理解・ライフ 江尻 / ヨガ：宮崎	水 実践心理ワーク・SST 大熊	木 コミュニケーション 笹尾	金 認知行動療法 江尻	土 運動／RWフォローアップ 宮崎／小嶋／末竹	
		●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		1 ★リソース(資源)を増やす ココロの栄養ことば (江尻) 快復★ライフスタイル 【運動】 メンタルのために／コレも運動	2 ★月間アクションプラン 〈現在地を知っておこう！〉 個別フォローアップ	3 ★ものの見方を広げよう① (認知再構成法) デモセッションで気付く ★個別集中ワーク 今の自分はどこまでできる？↓	4 パワーヨガ (宮崎) 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		6 ★ライフデザインの描き方 〈持続可能な働き方のために〉 個別フォローアップ	7 ★バウンダリー 対人関係がラクになる 「ココロの境界線」 ★13:00 うつ／適応障害 なりやすい要因 14:00 ゆったりヨガ	8 ★実生活の再適応・未来志向 ① スキーマ気づきワーク ★SST つながりを育む アクションメソッド	9 ★アサーション・トレーニング① 〈自他を尊重するコミュニケーション〉 アサーション・トレーニング② 〈自分の考えを伝える〉	10 ★ものの見方を広げよう② 1 2 のヒント+α ★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	11 健康体操 (小嶋) 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)	14 ★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと ★13:00 ASD 変化がづらい 14:00 ゆったりヨガ	15 ★実生活の再適応・未来志向 ② ACTセラピー X キャリア心理学 ★SST ユーモアコミュニケーション ロープレ	16 ★アサーション・トレーニング③ 〈考え方を整えることから〉 個別フォローアップ	17 ★ものの見方を広げよう③ 落とし穴ポイントをクリアする ★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	18 ピラティス (小嶋) 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30			20 ★バランスとれていますか？ 〈役割はかわるもの〉 個別フォローアップ	21 ★自己肯定感 陥りやすい「ワナ」 自己価値設定に気づく ★13:00 ADHD 苦手な時間管理 14:00 ゆったりヨガ	22 ★実生活の再適応・未来志向 ③ ナラティブ・My story書き換え ★SST 協力ストーリーテリング 協調性・創造性・豊かな発想力	23 ★アサーション・トレーニング④ 〈言いたいことを伝えるには〉 アサーション・トレーニング⑤ 〈実践してみよう！〉	24 ★考え方のクセ 見つけて癒す あるあるケースのあたりまえ① ★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓
	27 ★私にあった働き方のヒント 〈わたしらしさの5つの視点〉 ★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〉	28 ★自己肯定感 戻すには・UPするには ★13:00 双極性障害 今の困りは？ 14:00 ゆったりヨガ	29 ★実生活の再適応・未来志向 ④ 仕事/家庭/趣味の調和マッピング ★SST わたしがいるところ アクションメソッド	30 ★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	31 ★考え方のクセ 見つけて癒す あるあるケースのあたりまえ② ★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 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 13:00 - 15:30	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。これまでの働き方や働く環境、自分とマッチしていたでしょうか？不調の背景に潜むミスマッチを様々な角度からあぶりだしましょう！
	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●	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【運動】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
	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●	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)	リワークの中でのSSTは、正解の社会適応スキルを目指す場ではありません。柔軟性を取り戻し自分に合った関わり方を見つける練習の場です。「失敗してもいい練習場」「人によって違ってよい」「場面ごとに“あり方”を選ぶ練習場」です
●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★アサーション★です。自分の伝えたいことを伝えるにはどうしたらよいでしょうか？自分を守るために、相手を尊重するために、できることを考えましょう。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
	個別フォローアップ	
●金曜日●	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・柔軟に考え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
●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、筋力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。