

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 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
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		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)	●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	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		1
						パワーヨガ (宮崎)
						自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		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 ★13:00 ライフスタイル 【睡眠】 14:00 ゆったりヨガ	5 ★基礎 ① CBTで自分を知る マイアセスメントシート ★SST 伝える発表する力 声に出して読みたい日本語	6 ★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	7 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) ★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	8 健康体操 (小嶋) 自習
		10 ★この「経験」をどう伝えるか (サポートを得るために) 個別フォローアップ	11 ★バウンダリーとHSP 8つのOKを受け取ろう ★13:00 うつ/適応障害 Q&A 14:00 ゆったりヨガ	12 ★基礎 ② セルフケア 私の傾向、力、ポイント ★SST 自分を現わすモノ アクションメソッド	13 ★心の窓の開き方 (相手を知る・自分を伝える) コミュニケーション・ワーク (わたしを紹介してもらおう)	14 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？) ★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	17 ★何をきっかけにする？ (再発せずに自分を調えるには) ★コーピングの道具箱 (100のアイデアをだそう！)	18 ★バウンダリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ ★13:00 ASD 空気読めない 14:00 ゆったりヨガ	19 ★基礎 ③ バランス思考を導く コラム法 ★SST PREP法/無から有を生む プレゼンテーション	20 ★心のかまえで対人関係が変わる (OK or NOT OK) 個別フォローアップ	21 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) ★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	22 ★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 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		25 ★私の取扱説明書 ★13:00 ADHD 先延ばし癖 14:00 ゆったりヨガ	26 ★基礎 ④ しあわせを目指すもの ウェルビーイング ★SST 上手に謝ろう ロールプレーイング	27 ★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	28 ★考え方のクセを癒そう 気づきに繋がる便利なツクコミ 「ソクラテスが訊いてきた」 ★個別集中ワーク 寺子屋感覚★タスクもご用意！	29 自習 自習
		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★再発予防★です。復帰への準備で肝心なところです。「働き続ける」ために、どんな準備や対策ができてでしょうか？ できることからやってみましょう！
	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
●火曜日●	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【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
	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！ 今月は心理療法の基礎に戻って再確認。基礎と言っても何度でもいつでも、原点に戻ることは大切です。客観的に、ありのままの自分を豊かに！ ジャッジメントなし。
	SST (リ－シャルス・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。無理なく、自分のことを伝えるにはどうしたらいいでしょう？ 相手にふりまわされないためのヒントを発見！
	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●	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
●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！ ぜひ習慣にしていきたいと思います。 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。