

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	 <p>12月 December</p> <p>●個別フォローアップ 自習と並行して行います 各自でご準備ください</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> <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</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>良いお年を お迎え下さい</p>					
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	1 ★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	2 (大熊) ★水平的な思考 私が大切にしている事 アイ・メッセージ発信	3 (江尻) ★3人のメンター (自分を支える3つの世界)	4 ★「感情」を味方につける (「こころの声」のうけとめ方)	5 ★考え方のクセ 見つけて癒す 「私の中のあたりまえ」	6 パワーヨガ (宮崎)
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	個別フォローアップ	13:00★SST 社会に目を 時事問題作り	★ライフスタイル 【食事】 うつつ消しごはん	★感情とのつきあい方ワーク① (その気持ちどうしてる?)	★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	8 ★レジリエンス-回復の力 (こころの弾力を取り戻そう)	9 ★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係	10 ★目的論 対 原因論 未来は自分で決められる 対比ワーク	11 ★なぜ不安になるの? (モヤモヤしたままにしない)	12 ★不安とうつとの統一-トコ つらさが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動	13 健康体操 (小嶋)
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★人生の転機を考える (“納得”から危機を乗り越える)	★13:00 うつ/適応障害 サインは何?	★SST グループディスカッション プレゼンテーション	個別フォローアップ	★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	15 ★働く力を回復しよう! (リワークの使い方)	16 ★もう片側の「わたし」 自己肯定感ダウンを止める (状況リフレーミング)	17 ★課題の分離 仕事・交流・愛のタスク 数学的な解決	18 ★何に怒っているの? (イライラをおさめるには)	19 ★不安に振り回されない アセクカス & コミットセバ① ぐるぐる思考	20 ピラティス (小嶋)
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	個別フォローアップ	★13:00 ASD あいまい苦手	★SST 大切な過去の自分 サイコドラマ	★感情とのつきあい方ワーク② (感情ノートで客観視)	★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	22 ★ストレスとのつきあい方 (とにもかくにもセルフケア)	23 ★「あのこと」のもう片側 (内容リフレーミング) & リフレーミング2025	24 ★心理カードワーク だじょうぶ自分 ゲーム感覚で	25 ★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	26 ★不安に振り回されない アセクカス & コミットセバ② モヤモヤの泳がせ方	27 ★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
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★ストレスは足し算される (視点を広げてみよう)	★13:00 ADHD 不注意モード	★SST 各スケールで振り返り ステージチェック	卒業発表/ 個別フォローアップ	★個別集中ワーク 寺子屋感覚*タスクもご用意!	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●	<p>復職準備</p> <p>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。“あつとき自分に何があつたのか”復帰へ向けてのリハビリのスタートはここにあります。ストレスの理解とあわせて考えましょう！</p> <p>キャリア</p> <p>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、みつけてみませんか。</p> <p>個別フォローアップ</p> <p>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ひましょう。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</p>
●火曜日●	<p>自己洞察ワーク</p> <p>今月は着実に&自分らしく道を開いて進んでいけるように、自己一致する力・自分自身を支える力を育てています。自分自身を理解していきましょう。後半はストレス対処能力の鍵「リフレーミング」に取り組みます</p> <p>回復*ライフスタイル</p> <p>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</p> <p>疾病理解(12月は水)</p> <p>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</p> <p>ゆったりヨガ</p> <p>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</p>
●水曜日●	<p>実践心理ワーク</p> <p>実践的に役立つ方法で、笑顔増量を目指します！今月は古くて...新しい...?! 心理療法の極意を使って再確認。様々なツールを利用します。多角的なアプローチから更なる一歩へつなげていきましょう</p> <p>SST</p> <p>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</p>
●木曜日●	<p>コミュニケーション</p> <p>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~前編★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てみませんか？</p> <p>個別フォローアップ</p> <p>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ひましょう。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</p>
●金曜日●	<p>認知行動療法</p> <p>今月は感情やストレスに振り回されないでいられるココロを養っていきます。後悔や不安でグルグル止まらなくなっていますか？ストレスを超えて自分を生きる、そんな糸口をつかんでいきましょう</p> <p>個別集中ワーク</p> <p>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</p>
●土曜日●	<p>運動</p> <p>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！ぜひ習慣にしていましょ。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を使う健康体操、第3週はピラティスです。</p> <p>リワークフォローアップ</p> <p>復職後の疑問や不安を分かち合ひていきましょう。健康に長く動き続けられるようにコンディションや動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。</p>