

# 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 笠尾	火 自己洞察・疾病理解・ライ 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 笠尾	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		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	●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)	今年もよろしく よ願いします	
5	6	7	8	9	10	
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	★ココロの貯金箱 ○○貯めて回復力UP	★自分の人生は自分のために 境界線のアリアル	★何を隠そうとしているの? (恥・罪悪感とつきあうには)	★認知行動療法とは (辛いのはなぜ?) 抑うつの深いつながり	健体制操 (小嶋)
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	★13:00 ライフスタイル 【睡眠】 14:00 ゆったりヨガ	★SST 大切なモノ サイコドラマ/感情の開放	感情とのつきあい方ワーク③ (自分を守る仮面の使い方)	★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		13 ★無意識にその考えを 選ぶわけ (チャックアップ)  ★13:00 うつ/適応障害 症状いろいろ 14:00 ゆったりヨガ	★人間関係の見直し マイバウンダリールール	★わたしを支えるこころ (わたしの価値を何ではかる?)	★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	ピラティス (小嶋)
19	20	21	22	23	24	
10:00 - 12:00	★わたしの働き方革命! (時間の使い方をみなおす)	★「比べてつらい」を解放する 12のヒント	★メンタルの鍵 脳からこころを整える	★わたしを思いやるこころ (感情と無理せずつきあうには)	★ココロを守るゆがみ (心のつぶやき) 考え方のくせ12	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	個別フォローアップ	★13:00 ASD 特性を理解する 14:00 ゆったりヨガ	★SST 自己を見つめる アクションメソッド/心理的ブロック	★感情とのつきあい方ワーク④ (気持ちを伝えるには)	★個別集中ワーク 1人じやつらい作業もここで↓	自習
26	27	28	29	30	31	
10:00 - 12:00	★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)	★「比べてつらい」を解放する アドラー(心理学)の言葉より	★コントロール・パイでスッキリ 構成的問題解決法	★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	★ストレスモデルで 全体を見渡す (セルフアセスメント)	自習
13:00 - 15:30	★キャリアの種の育て方 (ご縁を引き寄せる力)	★13:00 ADHD 集中できない 14:00 ゆったりヨガ	★SST 私をアクティベート① スイッチマップ	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●	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。体調を崩した背景には、職場や仕事など、働くこと自分との間に何かのミスマッチがあったかもしれません。
	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	メンタルが痛みやすい人によく見られる「スルーしている大切な感覚」。この機会に丁寧に拾い集めてメンタルを支える土台を育てていきましょう。人と比べて抱く劣等感からも解放されていきましょう。
	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ぐよう、またテーマを抱えながらもより楽に生活していく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	「笑顔の筋力」を鍛える水曜午前。心理療法の基礎～応用を客観的スケール・ローブレ・ドリル・ミニグループで体験的に学びます。ジャッジなしで、今の自分にちようどいい心の使い方を発見する時間。気づきが積み重なるほど、日常のあなたが軽く、豊かになります。
	SST (リーシャルスキルトレーニング)	水曜午後のSSTは、実際に「やってみること」で活性化へ結びつける場です。サイコドラマやアクションメソッド、プレゼン、クイズ作り、アート的ワークなど様々な手法で正解より「しつくりくる自分」を育てる安全な実験場。「失敗してOK」——だからこそ、本当の変化が始まります。

●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～後編★です。今月は、特に自分に向けて抱く感情に耳を傾けてみましょう。自分とのうまい距離感、みつけられるかもしれません。
	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	ネガティブな感情と思考の関連に気付き、抑うつに繋がる思考にバランスをもたらす意識をつけていく基本をしっかり習得する1か月です。 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週はレジスタンスバンド等を使う健体制操、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しょう。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。