

【修正版】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／未竹
10:00 - 12:00		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)	
13:00 - 15:30	2	3	4	5	6	7
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	★パウンダリー 対人関係がラクになる 「ココロの境界線」	★4つのソーシャルスタイル 知つて得するMYタイプ	★コミュニケーション そもそも話 (どうしていき違うの?)	★もの見方を広げよう① (認知再構成法) デジストレーションで気付く	パワーヨガ (宮崎)
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	★13:00 ライフスタイル 【運動】	14:00 ゆったりヨガ	★SST 私をアクトベート② 自分を起動させる実験メニュー	★コミュニケーション・ワーク (わかちあう・こたえる)	★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓ 自習
	9	10		12	13	14
10:00 - 12:00	★何をきっかけにする? (再発せずに自分を調べるには)	★パウンダリーを育てる 6つの大切なこと		★期待のすれちがい (私にとって近い人・遠い人)	★ものの見方を広げよう② 12のヒント+a	健康体操 (小嶋)
13:00 - 15:30	★コーピングの道具箱 (100のアイディアをだそう!)	★13:00 うつ/適応障害 なりやすい要因	14:00 ゆったりヨガ	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
	16	17	18	19	20	21
10:00 - 12:00	★この「経験」をどう伝えるか (サポートを得るために)	★自己肯定感 陥りやすい「ワナ」 自己価値設定に気づく	★心理で見るノンバーバルコミュ 自分の傾向を知ろう!	★コミュニケーション 基本を見直してみよう (“話す”と“聞く”)	★考え方のクセを癒そう 自分の中の「おとま君」① 自働思考を見つけるから	ピラティス (小嶋)
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	★13:00 ASD 対人関係の困り	14:00 ゆったりヨガ	★SST ノンバーバルコミュ活かしながら ジェスチャーゲーム	★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓ 自習	
		24	25	26	27	28
10:00 - 12:00	★自己肯定感 戻すには・UPするには	★4つのアサーション こころの会話	★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	★考え方のクセを癒そう 自分の中の「おとま君」② その考え方を広げるから	★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	★13:00 ADHD 収まらない衝動	14:00 ゆったりヨガ	★SST コミュニケーション深める会話 ルック＆トークXユーモア	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★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るでしょうか？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	ストレスと対人関係の悩みの鍵を握る★パウンダリー（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づ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	今月テーマ★わたしの“ソーシャルスタイル”★…「人と関わるのがしんどい」「うまく伝えられない」そんな経験を、心理学の視点で整理、実践につなげていきます。社会的スキルを知り★非言語コミュニケーション★や★アサーション★を安心できる場で練習。少しずつ“できる感覚”を育てましょう。
	SST (ソーシャルスキルトレーニング)	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、アートの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。「失敗してもOK」→その経験そのものが次の一步につながります。
●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★コミュニケーション～basic編★です。そもそもコミュニケーションって何のためにするの？言ったつもりに聞いたつもりにならないために基本をおさらい！
	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	今月は心を苦しめる★認知★に焦点を当て、考え方・捉え方を広げていく・柔らかくし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、活動量が上がる、体力がつく、とよいことを押し！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いましょう。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。