

# 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
	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！)	★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	★ストレス心理学Ⅰ 「出来事」より「認知」 わたしを浮き彫り！	★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)	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)	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 【睡眠】	★SST 感覚の違い 言葉チョイスのズレ	アサーション・トレーニング② (自分の考えを伝える)	★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	自習
	9	10	11	12	13	14
10:00 - 12:00	★レジリエンスー回復の力 (こころの弾力を取り戻そう)	★バウンダリーとHSP 8つのOKを受け取ろう	★ストレス心理学Ⅱ ストレス管理の第一歩 ストレスマップで見える化	★アサーション・トレーニング③ (考え方を整えることから)	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?)	健康体操 (小嶋)
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 Q&A	★SST エネルギーの点検 今の自分「陽」と「陰」	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		21
10:00 - 12:00	★働く力を回復しよう！ (リワークの使い方)	★バウンダリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ	★ストレス心理学Ⅲ レジリエンス↑UP 5つのポイント	★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)		ピラティス (小嶋)
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	★13:00 ASD 変化がづらい	★SST つながりを育む アクションメソッド	アサーション・トレーニング⑤ (実践してみよう！)		自習
	23	24	25	26	27	28
10:00 - 12:00	★ストレスとのつきあい方 (とにもかくにもセルフケア)	★私の取扱説明書	★それ、怒る？おこらない？ ピリーフ～フレキシブル	★いつものやりとりの分析 (3タイプでこんなに違う)	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)	★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	★ストレスは足し算される (視点を広げてみましょう)	★13:00 ADHD 時間管理苦手	★SST 社会に目を 視点色々でみるニュース	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
	30	31				
10:00 - 12:00	★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	★リソース(資源)を 育てる・増やす ココロの栄養ことば	<p>●予約なしで ご参加いただけます</p> <p>●当日受付に診察券を出して から来室ください</p> <p>★印は、初めての方も 参加しやすいプログラムです</p>			
13:00 - 15:30	卒業発表/ 個別フォローアップ	★13:00 ADHD 収まらない衝動	<p>状況により プログラム変更の 可能性もあります</p> <p>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>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)</p>						

●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★リハビリのポイント★です。“あのときの自分に何が合ったのか”復職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！
	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)を見つけます。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	★HS(傷つきやすさ・繊細さ) 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	今月は誰もが抱える★ストレス★です。気づき～対処まで、心理学の基礎～応用で日常や仕事に役立つ考え方でワークを通して『今の自分』にあう使い方を体験しましょう。『気づく・試す・楽になる』心理学ベースのミニワーク&シェアです。
	SST (ソーシャルスキルトレーニング)	SSTは★内側から自然と湧き上がる力★へとつなげます。失敗してもOKな安全な練習の場で柔軟性を取り戻し自分に合った関わり方を探します。見ているだけでもOK。午前だけ午後だけの参加や、途中参加も大丈夫です。
●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！自分の好みやくせを知れば、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どう伝えればよいでしょうか？自分も相手も尊重する関係をつくるために、できることを考えてみましょう
	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
●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、活動量が増える、体力がつく、とよいことめじろ押し！ぜひ習慣にいきましょう。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。

