

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/亀田/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)	1	2	3	4
			★対人関係療法Ⅰ 役割期待の“ずれ” を知ろう! ★SST 一流アスリートも学ぶ “言葉の力”	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	★考え方のクセ 見つけて癒す あるあるケースの「当たり前」	パワーヨガ (宮崎)
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	6	7	8	9	10	11
	★ライフデザインの描き方 (持続可能な働き方のために)	★3人のメンター (自分を支える3つの世界)	★対人関係療法Ⅱ どんな感情も 恐れなくてよい	★心の窓の開き方 (相手を知る・自分を伝える)	★不安とうつとの統一“トリプル” つらさが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動	11:00~ ダンス療法 (亀田)
	個別フォローアップ	★13:00 ライフスタイル 【食事】 14:00 ゆったりヨガ	★SST わたしが落ち着くところ アクションメソッド	コミュニケーション・ワーク (わたしを紹介してもらおう)	★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	13	14	15	16	17	18
	★私にあった働き方のヒント (わたしらしさの5つの視点)	★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係	★対人関係療法Ⅲ 感情を上手に使い 対人関係UP	★隠されたやりとりのゲーム (いつものいやな感じの妨げ)	★不安に振り回されない アセアセ & コミットメント① ぐるぐる思考	ピラティス (小嶋)
	★働くモチベーションのありか (やる気カーブを描いてみる)	★13:00 うつ/適応障害 サインに気づく 14:00 ゆったりヨガ	★SST 太陽のワーク 光を当てる	個別フォローアップ	★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	20	21	22	23	24	25
	★キャリアの礎をみつける (大切にする私、見限る私)	★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)	★対人関係療法Ⅳ ホンモノのつながりとは	★心のかまえで対人関係が変わる (OK or NOT OK)	★不安に振り回されない アセアセ & コミットメント② モヤモヤの泳がせ方	★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
	個別フォローアップ	★13:00 ASD 空気よめない 14:00 ゆったりヨガ	★SST 2つの自分 サイコドラマ/感情の整理	★コミュニケーション・ワーク (モードを切り替えたら)	★個別集中ワーク 寺子屋感覚*タスクもご用意!	自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	27	28		30	●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	
	★強みは「これまで」にある! (日常から強みを見つけて)	★「あのこと」のもう片側 (内容リフレーミング)		★今月の振り返り (来月へむけてのごしらえ)	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	
	★バランスとれていますか? (役割はかわるもの)	★13:00 ADHD 先延ばし癖 14:00 ゆったりヨガ	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。今だからこそ、改めて“仕事”や“働くこと”との距離感を見直してみませんか?働き続けるヒントがみえてくるかも!
	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)を見つけてみます。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	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
	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★食事★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★人との関係とこころ★をテーマにします。気持ちの落ち込みやストレスと、人間関係は深くつながっています。対人関係療法の考え方をヒントに、気持ちの整理や関係の見直しをやさしいワークで体験します。
	SST (リ-ソール+サトル-ソング)	SSTは★内側から自然と湧き上がる力★へとつながります。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。“相手に振り回されない”コミュニケーションをするために、いくつかの視点から考えてみたいと思います。
	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
	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、筋力要素を含んだパワーヨガ、第2週は音楽にあわせて体を動かすダンス療法、第3週はピラティスです。 第2週目のダンス療法は11時スタートです。お間違いない!
	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。