

# 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・リワーク 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 / 末竹 / 亀山 / 笹尾
10:00 - 12:00		<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>	1 ★認知行動療法とは (辛いのはなぜ?) 抑うつとの深いつながり	2 パワーヨガ (宮崎)
13:00 - 15:30		<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>		7 ★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	★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		<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>		8 ★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	★月替わりプログラム (リワークフォローアップ) (末竹)
13:00 - 15:30				個別フォローアップ		自習
10:00 - 12:00	11 ★レジリエンス回復の力 (こころの弾力を取り戻そう)	12 ★ココロの貯金箱 〇〇貯めて回復力UP	13 ★ライフバランスデザイン 仕事/家庭/趣味の 調和マッピング	14 ★「感情」を味方につける (「こころの声」のうけとめ方)	15 ★ココロを守るゆがみ (心のつばやき) 考え方のくせ1 2	16 11:00~ 社交ダンス療法 (亀山)
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 セルフケア マリカ・ホディナ様で傾向を知る	★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 1人じゃつらい作業もここで↓	自習
10:00 - 12:00	18 ★この「経験」をどう伝えるか (サポートを得るために)	19 ★「比べてつらい」を解放する 1 2のヒント	20 ★ナラティブアプローチ 私のストーリーを書き換える	21 ★なぜ不安になるの? (モヤモヤしたままにしない)	22 ★ストレスモデルで 全体を見渡す (セルファセメント)	23 ★リワークフォローアップ (働き「続ける」ために 皆で話そう!) (笹尾)
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	★13:00 うつ/適応障害 症状いろいろ	★SST BSCP/「セビク」特性簡易尺度 私の特性&戦略	★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 寺子屋感覚*タスクもご用意↓	自習
10:00 - 12:00	25 ★何をきっかけにする? (再発せずに自分を測るには)	26 ★「比べてつらい」を解放する アドラー(心理学)の言葉より	27 ★コンパッションワーク 人に向ける・人から受ける	28 ★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	29 ★もの見方を広げよう① (認知再構成法) デモストレーションで気付く	30 自習
13:00 - 15:30	★コーピングの道具箱 (100のアイデアをだそう!)	★13:00 ASD ファジーが苦手	★SST 伝える力・発表する力 ミニプレゼンいろいろ	卒業発表/ 個別フォローアップ	★個別集中ワーク マイペースでいきましょう☆	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。もう繰り返したくない! そのためには続けられるシステムを作ることが大切です。具体的に、効果的に。自分仕様で考えましょう。
	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。
	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す。人と比べて抱く劣等感からも解放されていきましょう。
	回復*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★実生活の再適応★をテーマに、未来志向を育てていきます。外側に向きがちな意識をいったん自分に戻し、やさしく、慈むように自分自身を見つめていきましょう。心理学の実践的なテクニックを通して、「一歩づつ前に進める感覚」をぜひ体験してみてください。
	SST (リ・シャル・キルト・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。こころの声に耳を傾けてみませんか? 実は、その声がコミュニケーションや対人関係で無理を重ねないキーかもしれません!
	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1,3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、とよいことめじ押し! ぜひ習慣にしましょう。 第1週は、筋トレ要素を含んだパワーヨガ、第3週は音楽にあわせて体を動かす社交ダンス療法(11時スタート)です。
	第2土曜日 月替わりプログラム	今月は末竹が担当する(リワーク・フォローアップ)です。復帰間近の方も直前の方も、ぜひご参加ください。
	リワークフォローアップ 第4土曜日	今月から笹尾が担当します。復帰して実感するあれこれ、直前になって増す不安。生の声を聞くことで、よりリアルに考えられるかもしれません。復帰後の方も、直前の方も、どんな方でも大歓迎! 働き「続ける」ために、皆で話して、一緒に一息つきませんか?