

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 石井	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
	1	2	3	4	5	6
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★無意識にその考えを 選ぼう (チャンクアップ)	★自律神経の3つのモード 脳と体の防衛システムを紐解く	★何に怒っているの？ (イライラをおさめるには)	★ものの見方を広げよう② 1 2のヒント+a	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】	★体調不良をガマンしない！ <からだの不調の伝え方SST>	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
	8	9	10	11	12	13
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 対人関係がラクになる 「ココロの境界線」	★ぐるぐる思考からの脱出 体からのボトムアップアプローチ	★何を隠そうとしているの？ (恥・罪悪感とつきあうには)	★ものの見方を広げよう③ 実践あるあるケース	★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	★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 なりやすい要因	★初日の挨拶、なんて言う？ <復職初日のSST>	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
	15	16	17	18	19	20
10:00 - 12:00	★わたしの働き方革命！ (時間の使い方をみなおそう)	★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと	★耐性の窓を広げる生理学 ストレスに負けない心の器	★わたしを思いやること (感情と無理せずつきあうには)	★考え方のクセ 見つけて癒す 「私の中のあたりまえ」①	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 ASD 特性を理解する	★引き受けすぎで疲れる前に！ <すぐに決断せず保留するSST>	★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人じゃつらい作業もここで↓	自習
	22	23	24	25	26	27
10:00 - 12:00	★ストレスとのつきあい方 (くにもかくにもセルフケア)	★自己肯定感 降りやすい「ワナ」 自己価値設定に気づく	★職場サバイバル戦略 どこでもできるリセット術	★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 見つけて癒す 「私の中のあたりまえ」②	★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	★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 不注意モード	★タイミングに迷わない！ <忙しい相手への話しかけ方 SST>	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
	29	30	 <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> <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> <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>			
10:00 - 12:00	★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	★自己肯定感 戻すには・UPするには				
13:00 - 15:30	卒業発表/ 個別フォローアップ	★13:00 双極性障害 サインに気づく	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★リハビリのポイント★です。“あのとこ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 ストレスと対人関係の悩みの鍵を握る「バウンダリー(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づいていきましょう

**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ず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 自律神経の自己調整をテーマに、最新の神経科学ポであるポリヴェーガル理論に基づいたアプローチを学びます。頭での考えすぎに疲れた脳へ、実践的なワークを通して、呼吸や五感(体)を使って直接「安心サイン」を送ります。

**SST
(ソーシャルスキルトレーニング)** 復職後の職場でよくある「困った場面」を想定し、上手な伝え方や行動のコツをみんなで一緒に練習するプログラムです。初心者の方、大歓迎です。ロールプレイを通して、一歩ずつ実践力を身につけましょう。

●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★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、みつけれ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 今月は心を苦しめさせる「認知」に焦点を当て、考え方・捉え方を広げていく・柔軟にしていける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1,3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** 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？

