

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 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
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 ★身体の声に耳を傾ける <フェルトセンスとハンドル>	2 ★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	3 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)	4 パワーヨガ (宮崎)
6			7	8	9	10
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★パーソナリティとキャリア (興味と関心をモデル化しよう)	★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	★心のもやもやと距離をとる <クリアリング・ア・スペース>	★コミュニケーション そもそもの話 (どうしていき違うの?)	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?)	★月替わりプログラム (リワーク・フォローアップ) (末竹)
13	14	15	16	17	18	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★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 Q&A	★何を話す? どう伝える? <復職面談での伝え方・聴き方SST >	★コミュニケーション・ワーク (わかちあう・こたえる)	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)	※今月から10時スタート! 社交ダンス療法 (亀山)
13	14	15	16	17	18	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	●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	★13:00 うつ/適応障害 Q&A	★あなたの「これやりたい」がテーマ <オーダーメイドSST>	コミュニケーション・ワーク (“ま”く“こ”)	問題解決力アップ ★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	自習
21	22	23	24	25		
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★パウンダリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ	★自分の持ち味再発見 <フォーカシングとセイバリング>	★期待のすれちがい (私にとって近い人・遠い人)	★考え方のクセを癒そう 気づきに繋がる便利なソクコミ 「ソクラテスが訊いてきた」	★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)	
27	28	29	30	31		
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★13:00 ASD 対人関係の困り	★抱え込んでパンクする前に! <相手が動きやすくなる 仕事の頼み方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	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★ライフデザインの描き方 (持続可能な働き方のために)	★私の取扱説明書	★明日からの小さな一歩 <未来の自分へのフォーカシング>	★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 あるあるケースの「あたりまえ」	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
13	14	15	16	17	18	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★キャリアの種の育て方 (ご縁を引き寄せる力)	★13:00 ADHD 集中できない	★あなたの「これやりたい」がテーマ <オーダーメイドSST>	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★キャリア★です。これから働き続ける“ために、どんな環境でどんな働き方をしたらいいだろう? 様々なミスマッチやマッチしていたことを見つけていきましょう!
	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	「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	身体の感覚に耳を傾ける「フォーカシング」を使って心のモヤモヤをひも解くワークです。頭の疲れを和らげながら、自分の持ち味や「少し調子が良いとき」のヒントを見つけ、復職後に役立つセルフケアのコツを掴みます
	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。そもそも何のためにコミュニケーションするの? いき違いを起こさないために、基本にもどって体験してみましょう!
	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「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1,3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、筋力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。今月から10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?