

町田クリニック < リワーク・ディケア 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
	8/31			●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	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	1
10:00 - 12:00	★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)					パワーヨガ (宮崎)
13:00 - 15:30	卒業発表／ 個別フォローアップ					自習
	3	4	5			
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係	★グループワーク ＜スモールステップ計画術＞			
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	★13:00 ライフスタイル 【食事】	★あなたの「これやりたい」がテーマ ＜オーダーメイドSST＞			
10:00 - 12:00				13	14	15
13:00 - 15:30				★いつものやりとりの分析 (3タイプでこんなに違う)	★不安とうつとの統一プログラム つらさが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動	社交ダンス療法 (亀山)
				個別フォローアップ	★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	自習
	17	18	19	20	21	22
10:00 - 12:00	★この「経験」をどう伝えるか (サポートを得るために)	★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)	★グループワーク ＜人間関係を楽にするヒント＞	★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)	★不安に振り回されない アセプション・コミットメント① ぐるぐる思考	★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 サインに気づく	★失敗を経験値に ＜失敗や間違いをした時のSST＞	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 持ち込みワークもOKです↓	自習
	24	25	26	27	28	29
10:00 - 12:00	★何をきっかけにする？ (再発せずに自分を調えるには)	★「あのこと」のもう片側 (内容リフレーミング)	★グループワーク ＜一人で抱え込まない環境づくり＞	★アサーション・トレーニング③ (考え方を整えることから)	★不安に振り回されない アセプション・コミットメント② モヤモヤの泳がせ方	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 発達障害 つらさを語ろう	★あなたの「これやりたい」がテーマ ＜オーダーメイドSST＞	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
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。リハビリの最重要課題。繰り返さないために何ができるでしょうか？ポイントは引き出しを広げること！皆でアイデアを広げましょう。
	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	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きます。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
	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★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	復職後の悩みや工夫について、メンバー同士で話し合い、ヒントを分かち合うグループワークです。今月は、焦りを防ぐ目標の立て方、職場での人間関係の作り方、周囲の力を上手にかかり環境づくりについて、語り合います。
	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★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1,3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です。
	リワークフォローアップ 第4土曜日	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？