

町田クリニック < リワーク・デケア 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/笹尾/亀山	
		1	2	3	4	5	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		★ココロの貯金箱 〇〇貯めで回復力UP		★グループワーク 〈リワークで見つけたこれからのヒント〉	★月間アクションプラン 〈現在地を知っておこう！〉	★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	パワーヨガ (宮崎)
		★13:00 ライフスタイル 【睡眠】	14:00 ゆったりヨガ	★罪悪感を減らして周りも納得 〈休暇をとる時のSST〉	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
		7	8	9	10	11	12
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★働く力を回復しよう！ 〈リワークの使い方〉	★無意識にその考えを 選ぶわけ (チャンクアップ)		★グループワーク 〈調子の波とうまくつきあう〉	★アサーション・トレーニング④ 〈言いたいことを伝えるには〉	★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	★メンタルヘルス講座と個別相談 〈私にとってストレスって何?〉 (笹尾)
	個別フォローアップ	★13:00 うつ・適応障害 症状いろいろ	14:00 ゆったりヨガ	★あなたの「これやりたい」がテーマ 〈オーダーメイドSST〉	アサーション・トレーニング⑤ 〈実践してみよう！〉	★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	自習
	14	15	16	17	18	19	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★ストレスとのつきあい方 〈とにかくにもセルフケア〉	★「比べてつらい」を解放する 12のヒント		★グループワーク 〈伝え方のちょうどいい長さ〉	★心の窓の開き方 〈相手を知る・自分を伝える〉	★ココロを守るゆがみ (心のつぶやき) 考え方のくせ12	社交ダンス療法 (亀山)
	★ストレスは足し算される 〈視点を広げてみてみよう〉	★13:00 ASD 空気よめない	14:00 ゆったりヨガ	★サラッと流す・受け止める 〈仕事で注意をされた時の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
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30				24	25	26	
				★心のかまえで対人関係が変わる 〈OK or NOT OK〉	★ストレスモデルで 全体を見直す (セルフアセスメント)	★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)	
				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	
	28	29	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)			
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★今月の振り返り 〈来月へむけての下ごしらえ〉	★「比べてつらい」を解放する アドラー(心理学)の言葉より		★グループワーク 〈頑張りすぎを考える〉	●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		
	卒業発表/ 個別フォローアップ	★13:00 ADHD 時間管理が苦手	14:00 ゆったりヨガ	★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 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		
月ー金 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。"あのときの自分に何があったのか"復帰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	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。
	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	普段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。リワークで得られたヒントのようなものからメールやチャットの文章量のような日常生活のことで、様々なテーマについて語り合いましょう。
	SST (ソーシャルトレーニング)	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＋α★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？相手に振り回されない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	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！ぜひ習慣にいきましょう。 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。
	メンタルヘルス講座 &個別相談 第2土曜日	NEW メンタルヘルス講座では、気持ちがつかない時の対処のヒント、ストレスとのつきあい方、日常でできる心のセルフケアなど、ストレスフルな日々でも自分を整えるスキルを磨いていきましょう。 ご希望の方は〈個別相談〉で自分の困りごとを深掘りすることもできます。
	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？