

町田クリニック < リワーク・デイクア 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
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)	●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	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 ★月間アクションプラン 〈現在地を知っておこう！〉 個別フォローアップ	2 ★ものの見方を広げよう① (認知再構成法) デモンストラーションで気付く ★個別集中ワーク 今の自分はどこまでできる？↓	3 パワーヨガ (宮崎) 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★働くモチベーションのありか 〈やる気カープを描いてみる〉 個別フォローアップ	★バウンダリー 対人関係がラクになる 「ココロの境界線」 ★13:00 ライフスタイル 【運動】 ★14:00 ゆったりヨガ	★仕事と人間関係を見る化する 〈私と周囲との関係〉 ★確認するもの仕事のうち く「分からない」をそのままにし ないSST)	8 ★「感情」を味方につける 〈「こころの声」のうけとめ方〉 ★感情とのつきあい方ワーク① 〈その気持ちどうしてる？〉	9 ★ものの見方を広げよう② 1 2 のヒント+α ★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	10 ★メンタルヘルス講座と個別相談 〈自分を知ってストレス対処〉 (笹尾) 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	 10月 October	13 ★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと ★13:00 うつ・適応障害 なりやすい要因 ★14:00 ゆったりヨガ	14 ★対人関係のズレをほどこ 〈お互いの期待の違い〉 ★あなたの「これやりたい」がテーマ (オーダーメイドSST)	15 ★なぜ不安になるの？ 〈モヤモヤしたままにしない〉 個別フォローアップ	16 ★ものの見方を広げよう③ 落とし穴ポイントをクリアする ★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	17 社交ダンス療法 (亀山) 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	19 ★強みは「これまで」にある！ 〈日常から強みをみつける〉 個別フォローアップ	20 ★自己肯定感 陥りやすい「ワナ」 自己価値設定に気づく ★13:00 ASD ファジーが苦手 ★14:00 ゆったりヨガ	21 ★今の自分に気づいてみる 〈はじめてのマインドフルネス〉 ★感じよく切り上げて、仕事に戻る 〈会話を上手に終わらせるSST〉	22 ★何に怒っているの？ 〈イライラをおさめるには〉 ★感情とのつきあい方ワーク② 〈感情ノートで客観視〉	23 ★考え方のクセを癒そう① 自分の中の「おとま君」 自働思考を見つけるちから ★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	24 ★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) 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	26 ★レジリエンス回復の力 〈こころの弾力を取り戻そう〉 ★人生の転機を考える 〈“納得”から危機を乗り越える〉	27 ★自己肯定感 戻すには・UPするには ★13:00 ADHD 先延ばし癖 ★14:00 ゆったりヨガ	28 ★気づいて、次を選ぶ 〈仕事に活かすマインドフルネス〉 ★合わせすぎず、ぶつからず 〈意見が違ふ時のSST〉	29 ★今月の振り返り 〈来月へむけての下ごしらえ〉 卒業発表／ 個別フォローアップ	30 ★考え方のクセを癒そう② 自分の中の「おとま君」 その考えを広げるちから ★個別集中ワーク 寺子屋感覚★タスクもご用意	31 自習 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いだろうか？ 様々なミスマッチやマッチしていたことをみつめていきましょう！
	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) をみつけます。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付いていきましょう
	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	今月は、対人関係療法とマインドフルネスを取り上げます。復職に伴う人間関係の変化や行き違いを整理し、「今ここ」に気づいて次の行動を選ぶヒントを、グループワークを通して一緒に探していきます。
	SST (ソーシャルトレーニング)	日常生活や職場で起こりやすい「困った場面」を取り上げ、難しさの背景にある心理を整理したうえで、どう対応できるかを考えます。話し合いやロールプレイを通して、自分に合った伝え方や行動の工夫を一緒に探していきます。
●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～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	今月は心を苦しきさせる「認知」に焦点を当て、考え方・捉え方を広げていく・柔らかくしていく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す
●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。
	メンタルヘルス講座 &個別相談 第2土曜日	ストレスフルな日々を過ごす中で、自分のためにちょっと時間を使ってみませんか。 〈メンタルヘルス講座〉では、ストレスとのつきあい方、日常でできるセルフケアなど、自分を整えるスキルを見直します。 ご希望の方は〈個別相談〉も使って、心をほぐして軽くしていきましょう！
	リワークフォローアップ 第4土曜日	参加者同士で自由に話す〈フリートーク〉です。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？