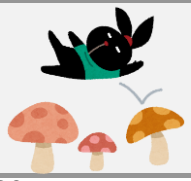
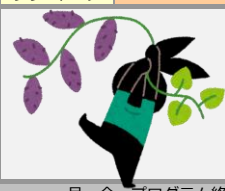


町田クリニック < リワーク・デケア プログラムカレンダー >

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
	2		4	5	6	7
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★月間アクションプラン 〈現在地を知っておこう！〉		★マインドフル・セルフ・コン パッション 〈マインドフル瞑想〉	★何を隠そうとしているの？ 〈恥・罪悪感とつきあうには〉	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)	パワーヨガ (宮崎)
	個別フォローアップ		★周囲が残業していても 〈定時で帰る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
	9		10	11	12	13
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★何をきっかけにする？ 〈再発せずに自分を調えるには〉	★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	★自分を追い立てずに、前へ進む 〈新しい動機づけのかたち〉	★わたしを思いやるこころ 〈感情と無理せずつきあうには〉	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？)	自習 (今月のメンタルヘルズ講座お休みです)
	★コーピングの道具箱 〈100のアイデアをだそう！〉	★13:00 ライフスタイル 【睡眠】	★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 持ち込みワークもOKです↓	自習
	16	17	18	19	20	21
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★この「経験」をどう伝えるか 〈サポートを得るために〉	★バウンダリーとHSP 8つのOKを受け取ろう	★大切にしたいこと、何だろう？ 〈これからの選択のヒント〉	★わたしを支えるこころ # 1 〈私の価値を何ではかる？〉	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)	社交ダンス療法 (亀山)
	個別フォローアップ	★13:00 うつ・適応障害 Q&A	★嫌な顔をされたら？ 〈相手の反応が気になるときの SST〉	★わたしを支えるこころ # 2 〈セルフトークに気づいてる？〉	★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	自習
		24	25	26	27	28
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		★バウンダリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ	★心の味方を見つける 〈思いやりにあふれた友人〉	★感情とのつきあい方ワーク④ 〈気持ちを伝えるには〉	★考え方のクセを癒そう 気づきに繋がる便利なツクコミ 「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)
		★13:00 発達障害 フリートーク	★SST振り返り	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
	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	
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〉					
	卒業発表／ 個別フォローアップ					
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。リハビリのなかで最重要ポイント！働き“続ける”ために、どんなことをターゲットにして何をしていけばいいのでしょうか？具体的に習慣にしましょう！
	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	「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。メンタルの下げ止まりの支えにしていきましょう。
	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	マインドフル・セルフ・コンパッションをテーマに、自分への接し方や大切にしたいもの、人間関係の中での心の支えについて考えます。自分を追い立てすぎずに仕事や日常生活と向き合うためのヒントを探していきます。
	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～後編★です。人とつきあっていくにも、実は自分とつきあっていくにも、感情と仲良くなると楽になれます。こころの声に耳を傾けてみませんか？
	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
●金曜日●	認知行動療法	今月は「行動療法」。行動を起こしやすい認知も整えながら、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！ぜひ習慣にしていましょう。 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です。
	メンタルヘルズ講座 &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。 〈メンタルヘルズ講座〉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？