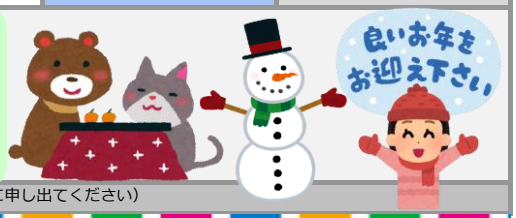
町田クリニック ＜ リワーク・デイケア　プログラムカレンダー ＞

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		★私の取扱説明書		★思いやりを日常の中へ 〈自分にも相手にもやさしく〉	★月間アクションプラン 〈現在地を知っておこう！〉	★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」	パワーヨガ （宮崎）
13:00 - 15:30		★13:00 ライフスタイル 【 食事 】	14:00 ゆったりヨガ	★復職後の働き方を上手に伝えよう〈必要な配慮を事前に相談する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	★働く力を回復しよう！ 〈リワークの使い方〉	★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係		★日々の小さな喜びに目を向ける 〈感謝とともに、日常をあじわう〉	★コミュニケーション そもそもの話 〈どうしていき違うの？〉	★不安とうつの統一ﾌﾟﾛﾄｺﾙ つらさが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動	★メンタルヘルス講座と個別相談 〈自分ルールとどうつきあう？〉 （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	14:00 ゆったりヨガ	★希望が通らないときの相談の仕方〈事情をきき、別の方法を考えるSST〉	★コミュニケーション・ワーク 〈わかちあう・こたえる〉	★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	★ストレスとのつきあい方 〈とにもかくにもセルフケア〉	★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〉		★安心して過ごすためのヒント 〈心理的安全性①〉	★期待のすれちがい 〈私にとって近い人・遠い人〉	★不安に振り回されない ｱｸｾﾌﾟﾀﾝｽ & ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄ ｾﾗﾋﾟｰ① ぐるぐる思考	社交ダンス療法 （亀山）
13:00 - 15:30	★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 変化がつらい	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	★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	26
10:00 - 12:00	★私にあった働き方のヒント 〈私らしさを考える５つの視点〉	★「あのこと」のもう片側 （内容リフレーミング） リフレーミング２０２６		★自分らしく過ごすためのヒント 〈心理的安全性②〉	★コミュニケーション 基本を見直してみよう 〈"話す"と"きく"〉	★不安に振り回されない ｱｸｾﾌﾟﾀﾝｽ & ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄ ｾﾗﾋﾟｰ② モヤモヤの泳がせ方"	★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 ADHD 収まらない衝動	14:00 ゆったりヨガ	★SST振り返り	コミュニケーション・ワーク 〈"きく"こと〉	★個別集中ワーク 寺子屋感覚＊タスクもご用意	自習
	28	**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	★今月の振り返り 〈来月へむけての下ごしらえ〉						
13:00 - 15:30	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**★リハビリのポイント★**です。あのときの自分に何が起きていたのでしょうか？　リハビリは経緯を振り返ることから始まります。　自分のポイントを絞り込みましょう！
	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**	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
	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**★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**	12月前半は、11月に引き続き「マインドフル・セルフ・コンパッション」をテーマに、自分や周囲への思いやり、日常の中にある喜びや感謝に目を向けます。後半は「心理的安全性」をテーマに、安心できる人間関係や、自分らしく過ごせる環境について考えます。日常生活や職場で役立つヒントを一緒に探していきましょう。
	SST (ｿｰｼｬﾙｽｷﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ)	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。コミュニケーションって大事なのはわかるけど、そもそも何のためにするんだっけ？行き違わないためにできることをみつけます
	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せんか？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	働き"続ける"ためには、ちょっとしたストレスのうちにメンテナンスをかけるのが大切です！　〈**メンタルヘルス講座**〉で、自分を整えるポイントやスキルを見直したら、〈**個別相談**〉も使って、心をほぐして軽くしていきましょう。　日常の中で自分のためにひと息つける時間をあげましょう！
	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？