

# 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・SSup 江尻 / ヨガ: 宮崎	水 認知行動療法 江尻	木 コミュニケーション 笹尾	金 各種療法・復職支援 藤田	土 RWフォローアップ 青山/江尻
	1	2				
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★ココロの貯金箱 〇〇貯めて回復力UP				
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ				
	8	9	10	11	12	13
10:00 - 12:00	★この「経験」をどう伝えるか (何をどうわかってもらう?)	★リソース(資源)を 育てる・増やす ココロの栄養とそば	★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	★心の窓の開き方 (相手を知る・自分を伝える)	★疾病理解 <睡眠障害> 種類や特徴、治療など ライフスタイル(食事) 【グループワーク】 自己紹介のウソ・ホント	★えじり心理師と語らう なんでもトークグループ
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	コミュニケーション・ワーク (わたしを紹介してもらおう)		個別フォローアップ(江尻)
	15	16	17	18	19	20
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)	★無意識にその考えを 選ぶわけ (チャンクアップ)	★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	★やりとりを分析してみよう (3つのタイプを知っておこう)	★心理講座 <自律訓練法> 自律神経を整えよう 【実践チームワーク】 手先が不器用でも大丈夫! ものづくり	★リワーク フォローアップ 復職前後の疑問や不安を 話し合おう(青山)
13:00 - 15:30	★コーピングの道具箱 (100のアイデアをだそう!)	ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	個別フォローアップ		自習
	22	23	24	25	26	27
10:00 - 12:00	★レジリエンスー回復の力 (こころの弾力を取り戻そう)	★「比べてつらい」を解放する 1 2のヒント	★ココロを守るゆがみ (心のつづやき) 考え方のくせ1 2	★心のかまえて対人関係が変わる (OK or NOT OK)	★復職支援 <適職・転職・天職> あなたの資質と仕事 ライフスタイル(フリー) 【グループワーク】 あなたの美德のテーマ	自習
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	コミュニケーション・ワーク (モードを切り替えたら)		自習
	29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0ffe0;">                     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                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">                     ●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                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fce4ec;">                     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 (詳しくは受付まで)                 </div> </div>		
10:00 - 12:00	★今月の振り返り (来月の自分へむけて)	★「比べてつらい」を解放する アドラー(心理学)の言葉より	★ストレスモデルで 全体を見渡す (セルフアセスメント)			
13:00 - 15:30	★卒業発表/ 個別フォローアップ	ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ	★個別集中ワーク 寺子屋感覚*タスクもご用意!			
月～金 16:00～17:00は自習室(大部屋)がご利用できます						

●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 今月は★再発予防★について考えます。リハビリとしても、今後の自分にとって一番大切なところ。レポートを上げましょう！
	キャリア	チャートやワークを通して自分のリソース(強みや資源)を見つけ、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考えてみましょう。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。
	ソーシャルスキルupマラソン	実際の皆さんの「困った経験」を通して総合力を構築していきます。より楽に物事に対応できるよう捉え方・動き方・伝え方を無理なく育てていきましょう
	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●	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
●木曜日●	コミュニケーション	自分のくせを知ると、苦手意識が変わるかもしれません。アサーションや3つのきき方など、TPOに応じた効果的なやり方を身につけましょう。今月は★コミュニケーション～advance編★です。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●	各種療法・復職支援	午後のグループワークやチームワークがアサーション(自己主張)の練習の場になります。楽しみながら真の協調とは何かを体験しましょう。復職支援は職場で役立つ実践的な内容です。また、心理療法を通して気持ちを楽にしたり、疾病理解を深めたりして日々の生活に役立てましょう
	ライフスタイルチェック	毎回テーマに沿って困っていること、実践していること、思うことなどを話し合うことで、より良いアイデアを共有していきましょう
●土曜日●	土曜講座	認知行動療法を中心に、日常生活や職場で役立つテーマを取り入れます。初めての方、復習をしたい方、卒業したけど思い出したい方、土曜日しか来られない方、どなたも対象です。今月はお休みです。
	なんでもトークグループ	日常的の中の気持ちを吐き出したい、近況を話して「今の自分」のテーマを確認したい、こんな時皆さんならどうする? 意見を聞いてみたい...
	第2土曜日	... なんでもOKのフリートークです。
	リワークフォローアップ	リワークフォローアップは、これから復職される方の疑問や不安に対して、既に復職された方がアドバイスをしたり、復職後のコンディションや働き方を確認して、健康に長く働き続けられるように意見を出し合う場です。