

# 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 実践心理ワーク・SST 大熊 / 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 自己洞察・疾病理解・ライフ 江尻	土 運動・RWフォローアップ 末竹(1,3,4週)/江尻(2週)	
	1	2	3	4	5	6	
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	★自分を知らろう (アセスメントシートを作ろう)	★考え方のクセを癒そう 気づきに繋がる便利なツッコミ 「ソクラテスが訊いてきた」	★「感情」を味方につける (「こころの声」のうけとめ方)	★3人のメンター (自分を支える3つの世界)	★げんき空手教室 大人も子どもも参加OK	
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	★SST つながりを育む(アクションメソッド) 14:00~ ヨガ	★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	感情とのつきあい方ワーク① (その気持ちどうしてる?)	13:00 快復★ライフスタイル 【食事】	14:20 ★睡眠障害① 自分の特徴	
	8	9	10	11	12	13	
10:00 - 12:00	★ライフデザインの描き方 (持続可能な働き方のために)	★問題をはっきりさせよう (自動思考に気づく)	★不安とうつづの統一アトキル つらさが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動	★なぜ不安になるの? (モヤモヤしたままにしない)	★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係	★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	
13:00 - 15:30	★人生の転機を考える (「納得」から危機を乗り越える)	★SST 伝える・発表する力(朗読) 14:00~ 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	13:00 ★うつ① 症状いろいろ	14:20 ★双極性① 自分のパターン	
	15	16	17	18	19	20	
10:00 - 12:00	★私にあった働き方のヒント (わたしらしさの5つの視点)	★適応思考を導く (コラム法でバランス)	★不安に振り回されない アセアセス & ミネラルセラピー① ぐるぐる思考	★何に怒っているの? (イライラをおさめるには)	★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)	★脱ネット・スマホ依存! 教室 ~大人も子どもも参加OK	
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	★SST コミュニケーションを深める(0-10) 14:00~ ヨガ	★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	★感情とのつきあい方ワーク② (感情ノートで客観視)	13:00 ★適応障害① 基本を理解	14:20 ★不安障害① 何が不安?	
	22	23	24	25	26	27	
10:00 - 12:00	★パーソナリティとキャリア (興味と関心をモデル化しよう)	★ピアサポート (ネットワークマップ作り)	★不安に振り回されない アセアセス & ミネラルセラピー② モヤモヤの泳がせ方	★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	★「あのこと」のもう片側 (内容リフレーミング)	★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	
13:00 - 15:30	★わたしの働き方革命! (時間の使い方をみなおそう)	★SST 社会に目を(時事問題クイズ作り) 14:00~ ヨガ	★個別集中ワーク 寺子屋感覚★タスクもご用意!	卒業発表/ 個別フォローアップ	13:00 ★ASD① 自分の特徴	14:20 ★ADHD① こまりごと	
10:00 - 12:00		30			<p>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)</p>		<p>●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</p>
13:00 - 15:30		★課題の分離 (マインドマップで考えよう)					
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。
	キャリア	今月は★キャリア★です。体調を崩した背景には見過ごしていたミスマッチがあるかもしれません。働く自分再発見にチャレンジです 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)を見つけます。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合いましょう。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●	実践心理ワーク	様々な心理療法を応用しながら、ワークを中心にアプローチしてみましょう。シェアリングも行いながら互いに学び合える場となるでしょう
	SST	ソーシャルスキルトレーニングです。主にアクションメソッド(サイコドラマ)、ロールプレイング、朗読、クイズ作りなど身体を使って、内側から自然と湧き上がる力を引き出しましょう
	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くし身体を緩めます。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	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すか? 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
●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。こころの声を耳を傾けてみましょう。自分の本当の思いを受け止めながら生きる一歩はそこからです
	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合いましょう。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●	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。
●土曜日●	げんき空手教室	有段者の心理師と一緒に初心者でも楽しく始められる空手の基本にチャレンジします。動きやすい服装で、心身共にリフレッシュしましょう。
	第1土曜日	経験者の方もお待ちしております。
	ネット・スマホ教室	インターネットの安全な使い方やトラブルに巻き込まれた時の対処方法についても確認します。ネット・ゲーム依存について日常生活を振り返りながら自分自身を見つめなおしましょう
	第3土曜日	リワークフォローアップ
	第2・第4土曜日	復職後の疑問や不安を分かち合っていきます。健康に長く働き続けられるようにコンディションや働き方を確認していきます。これから復職を迎えるリワーク現役の方々も復職者の話をリアルに聞ける貴重な機会です。