

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)
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30			1 ★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 ★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	2 ★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	<p>●予約なしで ご参加いただけます</p> <p>●当日受付に診察券を出して から入室ください</p> <p>★印は、初めての方も 参加しやすいプログラムです</p>	<p>状況により プログラム変更の 可能性もあります</p> <p>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>
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	<p>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</p> <p>●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</p>	7 ★水平的な思考 (私が大切にしている事)	8 ★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	9 ★何を隠そうとしているの? (恥・罪悪感とつきあうには)	10 ★ココロの貯金箱 〇〇貯めで回復力UP	11 ★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
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	13 ★何をきっかけにする? (再発せずに自分を調えるには)	14 ★目的論 (未来は自分で決められる)	15 ★ココロを守るゆがみ (心のつばやき) 考え方のくせ1 2	16 ★わたしを思いやるこころ (感情と無感せずつきあうには)	17 ★無意識にその考えを 選ぶわけ (チャンクアップ)	18 ★脱ネット・スマホ依存! 教室 情報セキュリティとデジタル デトックスについて
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	20 ★この「経験」をどう伝えるか (サポートを得るために)	21 ★課題の分離 (マインドマップで考える)	22 ★ストレスモデルで 全体を見渡す (セルフアセスメント)	23 ★わたしを支えるこころ (わたしの価値を何ではかる?)	24 ★「比べてつらい」を解放する 1 2のヒント	25 ★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
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	27 ★レジリエンス-回復の力 (こころの弾力を取り戻そう)	28 ★コンパッションワーク (人に向ける人から受ける)	29 ★ものの見方を広げよう 1 2のヒント+a	30 ★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	31 ★「比べてつらい」を解放する アドラー(心理学)の言葉より	
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★再発予防★です。復帰に向けての最重要課題! 繰り返さないために何が出来るでしょうか? 引き出しはできるだけ多く!
	個別フォローアップ	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。
●火曜日●	実践心理ワーク	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
	SST	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
	ヨガ	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
●水曜日●	認知行動療法	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
	個別集中ワーク	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ず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ただきます
●木曜日●	コミュニケーション	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
	個別フォローアップ	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。
●金曜日●	自己洞察ワーク	今月は★感情~後編★です。こころの声に耳を傾けてみましょう。今月は特に、自分への思いとのつきあい方に耳を傾けてみましょう
	回復*ライフスタイル 疾病理解	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
●土曜日●	げんき空手教室 第1土曜日	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。
	ネット・スマホ教室 第3土曜日	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。
	リワークフォローアップ 第2・第4土曜日	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。
		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。経験者の方もお待ちしております。
		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
		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。