

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・ライブ 江尻	土 運動・RWフォローアップ 末竹		
	2	3	4	5	6	7		
10:00 - 12:00	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★基礎Ⅰ バランス思考 (認知の偏り/コラム法)	★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	★「感情」を味方につける (「こころの声」のうけとめ方)	★ココロの貯金箱 〇〇貯めて回復力UP	★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	13:00 ★SST 伝える発表する力 【朗読】	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?)	★快復ライフスタイル 【運動】 メンタルのために/これも運動		
	9	10	11	12	13	14		
10:00 - 12:00	★働く力を回復しよう! (リワークの使い方)	★基礎Ⅱ セルフケア (マトリクス/ボディスキャン)	★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	★なぜ不安になるの? (モヤモヤしたままにしない)	★無意識にその考えを 選ぶわけ (チャンクアップ)	自習		
13:00 - 15:30	★働くモチベーションのありか (やる気カーブを描いてみる)	13:00 ★SST 上手に断ろう 【ロープレ】	14:00 ヨガ	★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	★うつ/適応障害 基本を理解しよう 症状いろいろ・職場での困り	自習		
	17	18	19	20	21			
10:00 - 12:00	★基礎Ⅲ ピアサポート (ネットワークマップ作り)	★ココロを守るゆがみ (心のつぶやき) 考え方のくせ12	★何に怒っているの? (イライラをおさめるには)	★「比べてつらい」を解放する 12のヒント	★ネットトラブルと デジタルデトックス			
13:00 - 15:30	13:00 ★SST 自己を見つめる 【アクションリット】	14:00 ヨガ	★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	個別フォローアップ	★ASD みなさんからのQ&A	自習		
	24	25	26	27	28			
10:00 - 12:00	★基礎Ⅳ コンパッションワーク (人に向ける人から受ける)	★ストレスモデルで 全体を見直す (セルフアセスメント)	★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	★「比べてつらい」を解放する アドラー(心理学の言葉より)	★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			
13:00 - 15:30	13:00 ★SST 社会に目を 【イイ】で楽しむ】	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	★ADHD 不注意モードをなんとかしたい 見落とし・ミス・忘れる・失くす	自習		
	30	<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 から来室ください</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>	<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>	
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)	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)						
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)							

●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。あのとき何が起きていたでしょうか? 振り返ることで、効果的なりハビリの道筋も見えてきます。まずは、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	様々な心理療法の基礎〜応用を活用し実践的に役立つ方法で楽しみながら互いに学びましょう。認知行動療法の基礎〜コラム法。コーピングのいろいろ。ピアサポート。セルフケアなど。マインドマップやシェアリングを行いながらワークを中心に一歩ずつアプローチ!
	SST	ソーシャルスキルトレーニングです。アクションメソッド、サイコドラマ、ロールプレイング、プレゼンテーション、時事問題など、身体を使いつつ内側から湧き上がる力を引き出し、社会復帰に向けた具体的な第一歩を!
	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	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★感情〜前編★です。感情とどんな風につきあっていますか? 他者とも自分ともうまくつきあうために、こころの声を耳を傾けましょう!
	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	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。
	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【運動】です。疾病理解では回復、再発防止、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みます。
●土曜日●	げんき空手教室 第1土曜日	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。
	ネット・スマホ教室 第3土曜日	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
	リワークフォローアップ 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。