

# 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 RWフォローアップ 末竹
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30			<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</p>	<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>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</p> 	1 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう!)	★対人関係療法Ⅰ 対人ストレスは役割期待のズレ	★もの見方を広げよう① (認知再構成法) デモンストラツョで気付く	★「感情」を味方につける (「こころの声」のうけとめ方)	★バウンダリー 対人関係がラクになる 「ココロの境界線」	★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	個別フォローアップ	13:00 ★SST 自分を表すモノ アクションキット	14:00 ヨガ	★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	★快復ライフスタイル 【睡眠】 基本をしっかりおさえよう	自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★何をきっかけにする? (再発せずに自分を調えるには)		★ものの見方を広げよう② ありとあらゆることから! 1 2 のヒント+α	★なぜ不安になるの? (モヤモヤしたままにしない)	★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと	自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★コーピングの道具箱 (100のアイデアをだそう!)		★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	★うつ/適応障害 大丈夫? なりやすい4つの要因	自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★この「経験」をどう伝えるか (サポートを得るために)	★対人関係療法Ⅱ 感情を上手に使い対人関係UP!	★ものの見方を広げよう③ 落とし穴ポイントをクリアする	★何に怒っているの? (イライラをおさめるには)	★自己肯定感 陥りやすい「ワナ」 自己価値設定に気づく	自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	個別フォローアップ	13:00 ★SST 無から有に プレゼンテーション	14:00 ヨガ	★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	★感情とのつきあい方ワーク② (感情ノートで客観視)	★ASD 理屈がすべて ファジーが苦手
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		★対人関係療法Ⅲ ホンモノのつながりとは・・・♡	★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」	★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	★自己肯定感 戻すには、UPするには	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		13:00 ★SST 社会に目を 向けよう	14:00 自習	★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	

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★再発予防★です。リハビリの最重要課題。繰り返さないために何ができるでしょうか? ポイントは引き出しを広げること! 皆でアイデアを広げましょう。
	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	実践的に役立つ方法で、笑顔増量を目指します! 心理療法の基礎～応用。客観的スケール、ロールプレイ、ドリルワークなど様々な手法や少人数グループシェアリングで、ありのままの自分を豊かに! ジャッジメントなし。今月は【対人関係療法】です。
	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 ★今月の25日(火)はお休みです★
●水曜日●	認知行動療法	今月は心を苦しきさせる「認知」に焦点を当て、考え方・捉え方を広げていく・柔らかくしていくワークに取り組みます。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、こころの声に耳を傾けましょう!
	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	ストレスと対人関係の悩みの鍵を握る「バウンダリー(心の境界線)」、それと関連の深い「自己肯定感」に取り組みます。自分で自分を窮屈にしている部分にも気付いていきましょう
	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【睡眠】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●	リワークフォローアップ 第2,4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。★今月の22日(土)はお休みです★

