

# 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 宮崎/末竹/小嶋	
		1	2	3	4	5	
10:00 - 12:00		★水平的な思考 わたしが大切にしている事 <アイ・メッセージ発信>	★考え方のクセを癒そう 気づきに繋がる便利なツツコミ 「ソクラテスが訊いてきた」	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★3人のメンター (自分を支える3つの世界)	パワーヨガ (宮崎)	
13:00 - 15:30		13:00 ★SST 感情の開放 サイコドラマ	14:00 ゆったりヨガ	★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	個別フォローアップ	快復★ライフスタイル 【睡眠】 お困りあるある どうしてる？	自習
7		8	9	10	11	12	
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)	★目的論 対 原因論 未来は自分で決められる <対比ワーク>	★考え方のクセ 「あるあるケースの当たり前」	★コミュニケーション そもそもの話 (どうしていき違うの?)	★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	個別フォローアップ	13:00 ★SST 伝え発表する力 朗読	自習	★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	★コミュニケーション・ワーク (わかちあう・こたえる)	★うつ/適応障害 再発しないために サインに気づく	自習
14	15	16	17	18	19		
10:00 - 12:00	★レジリエンス回復の力 (こころの弾力を取り戻そう)	★課題の分離 仕事・交友・愛のタスク <数学的な解決>	★不安とうつの統一*トコ つらさが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動	★期待のすれちがい (私にとって近い人・遠い人)	★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)	ピラティス (小嶋)	
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)	13:00 ★SST ユーモアコミュ ロールプレイ*	14:00 ゆったりヨガ	★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 対人関係のあるある 困り・トラブル	自習
21	22	23	24	25	26		
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)	★心理カードワーク だじょうぶ自分 <ゲーム感覚で>	★不安に振り回されない アセアツカス & コミットメント① ぐるぐる思考	★コミュニケーション 基本を見直してみよう ("話す"と"きく")	★「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	個別フォローアップ	13:00 ★SST 社会に目を 向け*で楽しく	14:00 ゆったりヨガ	★個別集中ワーク 寺子屋感覚*タスクもご用意!	コミュニケーション・ワーク ("きく"こと)	★ADHD 収まらない衝動 すぐキレル	自習
28			30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 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> </div> <div style="width: 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> </div> <div style="width: 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> </div> </div>			
10:00 - 12:00	★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)		★不安に振り回されない アセアツカス & コミットメント② モヤモヤの泳がせ方				
13:00 - 15:30	卒業発表/ 個別フォローアップ		★個別集中ワーク まずは様子見をしたい方も				

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★キャリア★です。 「働く」って避けられないことかもしれないけれど、人生の1つのパートでしかありません。改めて「働く」について考えてみましょう。
	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。
	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！
	ゆったりヨガ	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 ★今月の8日は都合によりお休みです★
●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くて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★コミュニケーションbasic編★です。そもそも、私たちは何のためにコミュニケーションをするんでしょう？基礎スキルとあわせて考えてみませんか？
	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
●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【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●	運動 第1,3土曜日	 インストラクターと一緒に、体を動かしましょう！運動は、ストレスの解消になる、ストレスに強いメンタル作りに役立つ、活動量が上がる、体力がつく、とよいことめじろ押し！ぜひ習慣にしましょう。第1週は、筋トレ要素を含んだパワーヨガ、第3週はピラティスです。 復職後の疑問や不安を分かち合ってください。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。
	リワークフォローアップ 第2,4土曜日	