

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
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	●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	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)	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	1 ★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！) 個別フォローアップ	2 ★ココロの貯金箱 〇〇貯めて回復力アップ 快復★ライフスタイル 【運動】 メンタルのために/コレも運動	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30		7 ★認知行動療法とは (つらいのはなぜ?) 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↓	8 ★アサーション・トレーニング① (自分を尊重するコミュニケーション)	9 ★無意識にその考えを選ぶわけ (チャンクアップ) ★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	10 ★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 自習	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	12 ★何をきっかけにする? (再発せずに自分を調えるには)	13 ★コミュニケーション心理学 I <境界線のリアル> 13:00 ★SST 私がいるところ アクションメソッド 14:00 ゆったりヨガ	14 ★大切な「気付く」 (そのとき何が?) ★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	15 ★アサーション・トレーニング② (考え方を整えることから) アサーション・トレーニング③ (自分の考えを伝える)	16 ★「比べてつらい」を解放する 12のヒント ★ASD こだわりの強さ 変化がづらい	17 ピラティス (小嶋) 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	19 ★この「経験」をどう伝えるか (サポートを得るために)	20 ★コミュニケーション心理学 II <マイバウンダリールール> 13:00 ★SST 伝え発表する力 ロールプレイング 14:00 ゆったりヨガ	21 ★ココロを守るゆがみ (心のつぶやき) 考え方のくせ12 ★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	22 ★アサーション・トレーニング④ (言いたいことを伝えるには) アサーション・トレーニング⑤ (実践してみよう!)	23 ★「比べてつらい」を解放する アドラー(心理学)の言葉より ★ADHD 間に合わない 時間管理ができない!	24 ★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 自習
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	26 ★バランスとれていますか? (役割はかわるもの)	27 ★心配の克服 I <生産的な心配と 非生産的な心配> 13:00 ★SST ストレス対処 自己分析 14:00 ゆったりヨガ	28 ★ストレスモデルで 全体を見直す (セルフアセスメント) ★個別集中ワーク 寺子屋感覚★タスクもご用意!	29 ★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ) 卒業発表/ 個別フォローアップ	30 ★リソース(資源)を 育てる・増やす ココロの栄養ことば ★双極性障害 自分のホントのベストはどこ? つきあひ方と今のこまり	31 自習 自習

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●	<p>復職準備</p> <p>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。今月のテーマは必ず! ★再発予防★です。繰り返さないために、持続可能なかたちで働くために、できること、したいことを自分仕様で考えましょう。</p> <p>キャリア</p> <p>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?</p> <p>個別フォローアップ</p> <p>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</p>
●火曜日●	<p>実践心理ワーク</p> <p>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、ロールプレイング、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。</p> <p>SST</p> <p>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!</p> <p>ゆったりヨガ</p> <p>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</p>
●水曜日●	<p>認知行動療法</p> <p>ネガティブな感情と思考の関連に気づき、抑うつに繋がる思考にバランスをもち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!</p> <p>個別集中ワーク</p> <p>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</p>
●木曜日●	<p>コミュニケーション</p> <p>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★アサーション★です。自分を伝えられるって、自分を助けることにつながります。そのためにどうしたらいいでしょう? むりなく考えてみませんか?</p> <p>個別フォローアップ</p> <p>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</p>
●金曜日●	<p>自己洞察ワーク</p> <p>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。</p> <p>快復★ライフスタイル 疾病理解</p> <p>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</p>
●土曜日●	<p>運動</p> <p>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、活動量が増える、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。</p> <p>第1,3土曜日 リワークフォローアップ</p> <p>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。</p> <p>第2,4土曜日</p>