

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・リワーク 江尻	土 運動・RWフォローアップ 末竹	
	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	●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)	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 ★3人のメンター (自分を支える3つの世界) 快復★ライフスタイル 【睡眠】+α 金縛り・幽体離脱・誰かいる	3 ★げんき空手教室 大人も子どもも参加OK 自習	
10:00 - 12:00	★何をきっかけにする？ (再発せずに自分を調えるには)	★社会的スキルの心理学Ⅲ (わたしを主張するスキル)	★不安とうつ病の統一アプローチ つらさが続くカラクリ 感情回避と感情駆動行動	★心の窓の開き方 (相手を知る・自分を伝える)			
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	13:00★SST つながりを育む 【アクションメソッド】	★個別集中ワーク 自分のやりたいワークで90分↓	コミュニケーション・ワーク (わたしを紹介してもらおう)			
10:00 - 12:00						16 ★価値観ワーク お仕事・環境・人間関係 ★13:00 うつ/適応障害 再発しなげを 食い止める	17 ネットの脅威と サイバーセキュリティ 自習
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) 個別フォローアップ	20 ★自己理解と対人関係向上 (ジョハリの窓) 13:00★SST プレゼンテーション 【PREP法】
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)	★自分を知らう <CBTでマイペース>	★不安に振り回されない アセアタス&エモットセビ② モヤモヤの泳がせ方	★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	★「あのこと」のもう片側 (内容リフレーミング)	自習	
13:00 - 15:30	★コーピングの道具箱 (100のアイデアをだそう！)	13:00★SST 各カールで振り返り 【ステージチェンジ】	★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで	卒業発表/ 個別フォローアップ	★13:00 ADHD 先延ばし癖を なんとかしたい	★14:15 個別 集中ワーク 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●	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あいましょう。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	今月は感情やストレスに振り回されないで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す
●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★コミュニケーション～advance編★です。相手に振り回されないために、無理なく自分でいられるために、何ができるでしょうか？
	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あいましょう。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す。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】+α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。