

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・リイ 江尻	土 RWフォローアップ・運動 末竹	
	1	2	3	4	5		
10:00 - 12:00		★ウエルビーイング しあわせは目指せるもの	★もの見方を広げよう 1 2のヒント+a	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★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	
13:00 - 15:30		13:00 ★SST 私がいるところ 【アソビョクサド】	14:00 ヨガ	★個別集中ワーク 今の自分はどこまでできる？	個別フォローアップ	★回復ライフスタイル 【睡眠】 基本をしっかりおさえよう	自習
		7	8	9	10	11	12
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)	★意識のマップ 後ろ向きな考えの飛び越え方	★もの見方を広げよう (認知再構成法①) デモストレッチで気付く	★何を隠そうとしているの？ (恥・罪悪感とつきあうには)	★バウンダリーを育てる 6つの大切なこと	自習	
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	13:00 ★SST 伝える発表する力 【大人の絵本】	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② (感情ノートで客観視)	★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	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	15	16	17	18	19	
13:00 - 15:30		★水平的な思考 私がか切にしている事	★もの見方を広げよう (認知再構成②) 自分のベストな方法は？	★わたしを思いやるこころ (感情と無理せずつきあうには)	★自己肯定感 陥りやすい「ワナ」 自己価値設定に気づく	★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	
		21	22	23	24	25	26
10:00 - 12:00	★パーソナリティとキャリア (興味と関心をモデル化しよう)	★目的論 未来は自分で決められる	★考え方のクセ 見つけて癒す あるある場面の「あたりまえ」	★わたしを支えるこころ (わたしの価値を何ではかる？)	★自己肯定感 戻すには・UPするには	★エクササイズ 動きやすい服装で	
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	13:00 ★SST 上手に謝ろう 【ロープレ】	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③ (自分を守る仮面の使い方)	★ADHD 集中できない アレもコレも止まらない！	自習
10:00 - 12:00	★キャリアの礎をみつめる (大切にする私、見限る私)	★課題の分離 仕事・交友・愛のタスク	★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」	★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	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)	●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	
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 社会に目を 【リイ】で楽しく！	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
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。体調を崩した背景に、仕事や職場と自分とのミスマッチがなかったでしょうか？今だからこそ自分再発見です！
	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)をみつめます。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す。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/柔軟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！自分の好みやクセを知れば、苦手意識が変わるかもしれません。今月は★感情～後編★です。感情とどんな風につきあっていますか？今月は特に、自分にむけた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す。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
	回復*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1, 3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。
	エクササイズ 第4土曜日	空手、フラダンス、タヒチアンダンス等の動きを取り入れながら、楽しく体を動かしましょう。正しい姿勢を意識しながら、気になる部分をトレーニングします。