

# 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 江尻	土 RWフォローアップ・運動 末竹
		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	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	2
10:00 - 12:00					★メンタルダウン時の 傷つきやすさ・気にしすぎ (含むHSP) から自分を守る	★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					快復★ライフスタイル 【食事】 うつ消しごはんになる？	自習
		5	6	7	8	9
10:00 - 12:00	コミュニケーション心理学 I ★人間関係ランキング (パウンドリーオーバー意識)	問題解決力アップ ★育てる「今できることから」 (基本と極意ポイント6)	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★パウンドリーとHSP 8つのOKを受け取る	自習	
13:00 - 15:30	13:00 ★SST 大切な過去の私 【おトク】	★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	★うつ/適応障害 みなさんからのQ&A	自習	
	11	12	13	14	15	16
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)	コミュニケーション心理学 II ★自分らしくいられるために (境界線の引き直し)	問題解決力アップ ★好転につながるスイッチ (宝の認知はどこにある？)	★コミュニケーション そもそもの話 (どうしていき違ふの?)	★パウンドリーとHSP 17のしんどい場面 助けるフレーズ	★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 伝える発表する 【大人の絵本】	★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)	★ASD 対人関係のあるある 困り・トラブル	自習
	18	19	20	21	22	
10:00 - 12:00	★この「経験」をどう伝えるか (サポートを得るために)	心配の克服 I ★非生産的/生産的な心配 (くよくよ悩むタイプチェックリスト)	★ブロックを溶かす！ (意外な1歩は大きな1歩) ～実践デモを通して～	★コミュニケーション 基本を見直してみよう (「話す」と「聞く」)	★私の取扱説明書	
13:00 - 15:30	個別フォローアップ	13:00 ★SST ユーモアセンス 【ロープレ】	★個別集中ワーク 1人じゃつらい作業もここで↓	コミュニケーション・ワーク (「聞く」こと)	★ADHD 収まらない衝動 すくキレル	
	25	26	27	28	29	30
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)	心配の克服 II ★心配プロセスの4要素 (コントロール・バイ作成)	★考え方のクセを癒そう 自分の中の「おとま君」① 自働思考を見つけるから	★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	★道へと繋がる 小さなクエストション (短期療法/プリアクティブより)	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 社会に目を 【94%で楽しく】	★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	★双極性 高い時/低い時 周りに理解してもらうために	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	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「行動療法」。行動を起こしやすくする認知も整えながら、ストレス対処能力と問題を解決していける力のアップを図ります。ハードルを上げていけるのは自分かも。ココロの足かせを外していきましょう
	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★コミュニケーション～basic編★なんでもの人といき違ってしまうの？コミュニケーションのそもそも、見直しましょう！
	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	「HSP(傷つきやすさ・繊細な人)」傾向はメンタルが落ちている時にも。不安やストレスに飲みこまれない意識を育てていきましょう
	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【食事】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(今月はお休みです)	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。