

# 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 大熊ノヨガ: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 末竹
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	 <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> <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> <p>個別フォローアップ 自習と並行して行います 各自ご準備ください ●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</p> <p>今年もよろしく お願ひます</p>					
6	7	8	9	10	11	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)	★社会的スキルの心理学Ⅱ メラビアン法則/あなたの癖は？	★認知行動療法とは (辛いのはなぜ?) 抑うつとの深いつながり	★心の窓の開き方 (相手を知る・自分を伝える)	★ココロの貯金箱 〇〇貯めで回復力UP	★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
	個別フォローアップ	13:00 ★SST 非言語力Up! ジェスチャーゲーム	14:00 ヨガ	★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)	快復★ライフスタイル 【運動】 メンタルのために/コレも運動
14	15	16	17	18		
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★社会的スキルの心理学Ⅲ アサーティブなスキル	★大切な「気付く」 (そのとき何が?)	★期待のすれちがい (私にとって近い人・遠い人)	★無意識にその考えを 選ぶわけ (チャングアップ)	★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	自習
	13:00 ★SST つながりを育む 【アクションメソッド】	14:00 ヨガ	★個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓	個別フォローアップ		自習
20	21	22	23	24	25	
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★ライフデザインの描き方 (人生のPATCHワーク)	★自己理解と対人関係改善 (ジョハリの窓)	★ココロを守るゆがみ (心のつぶやき) 考え方のくせ1 2	★心のかまえで対人関係が変わる (OK or NOT OK)	★「比べてつらい」を解放する 1 2のヒント	★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
	個別フォローアップ	13:00 ★SST 大谷選手絶賛本 【朗読】	14:00 ヨガ	★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 (モードを切り替えたら)	★ASD 空気が読めない なぜこの反応?
27	28	29	30	31		
10:00 - 12:00 13:00 - 15:30	★強みは「これまで」にある! (日常から強みを見つけて)	★コンパッションワーク (人に向けての人から受ける)	★ストレスモデルで 全体を見渡す (セルフアセスメント)	★今月の振り返り (来月へむけての下ごしらえ)	★「比べてつらい」を解放する アドラー(心理学)の言葉より	
	★キャリアの種の育て方 (ご縁を引き寄せる力)	13:00 ★SST 各スクールで 【個人振り返り】	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	★ADHD 先延ばし癖を どうにかしたい

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。働き方なのか、働く場所なのか、どこに、どんなミスマッチがあったのでしょうか。人生のパーツの1つとして“働くこと”を考えてみましょう!
	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	ネガティブな感情と思考の関連に気付き、抑うつに繋がる思考にバランスをもたらす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
	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。相手や周囲に振り回されないために、どんなこと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	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。
	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【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
●土曜日●	リワークフォローアップ 第2,4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。