

	月	火	水	木	金	土
午前	キャリア支援 自身のこれまでのキャリアを振り返り、職務能力の棚卸しをし、得手不得手を整理します。自己理解を深め、ストレス、ストレス要因を理解し、対処方法を検討します。休職から復職までの流れを確認しながら、復職準備性を高めています。再就職を希望している方も参加できます。	対人スキル ビジネスシーンを考慮した対人スキルやコミュニケーション能力の向上を図るプログラムです。自分の意見を伝えたい、頼まれたら断れない、人に頼めない、苦手な人に話しかけられない、強く言われると適切に対応できないなど、対人ストレスの克服やアサーションスキルの向上を目指します。	CBGT 集団で行う認知行動療法のプログラムです。ストレスになる考え方や悪循環になる行動のクセを見つけて、新しい考え方や対処を習得していきます。うつや不安への対処方法を身に付け、ストレス耐性を高めることが目的です。	認知機能リハ 認知機能とは、集中力、記憶力、判断力、計画実行力など、日常生活や仕事で必要とされる脳の機能です。さまざまな機能に焦点を当てリハビリを行います。自身の認知機能の特性を理解し、疾病により低下した機能の回復を目指します。また月に1度作業検査実施します。	グループワーク 職場での集団で行う会議や、チームで行う業務を模擬した、ワークです。ディスカッション・プレゼンテーションや企画等のトレーニングをグループで行います。自分の意見をまとめて伝える、相手の意見を理解して受け入れます。また、月に1度心理教育・心理検査を実施します。	フォローアップ 当院リワークプログラムを卒業し、復職。再就職した方向けのプログラムです。復職後のストレス等を参加者同士で話し合い、対策を検討し再燃予防を目的としています。また、個別面談も実施し、再発・再燃の予防を行っています。
	オリエンテーション これから参加される方を対象に、デイセラピーの利用方法などを説明します。健康面談を実施して参加プログラムを話合います。プログラム参加前に、オリエンテーションにご参加ください。	<ul style="list-style-type: none"> ・対人ストレスの仕組みを知る ・アサーションを理解する ・DESCLの活用 ・事例検討、ロールプレイの実施 	オフィスワーク 個別面談、自己課題に取り組むプログラムです。個人作業に取り組む事で集中力を養い、休職した要因の振り返りや対処方法を考えていきます。個別面談では体調やリハビリ計画の確認、修正を行います。	オリエンテーション これから参加される方を対象に、デイセラピーの利用方法などを説明します。健康面談を実施して参加プログラムを話合います。プログラム参加前に、オリエンテーションにご参加ください。		セルフマネジメント 怒りや不安などの感情コントロールを身につけていきます。自己管理（金銭や時間）の方法を学びストレス軽減を目的としたプログラムです。「セルフ＝自分」を「マネージメント＝上手く管理」する方法を実践的に考えます。
午後	アサーション 会話トレーニングやコミュニケーションゲームを通して、対人関係における大切なポイントを学びます。自分の気持ちを言葉やジェスチャーで伝えることで表現力を豊かにしたり、自分の気持ちを上手く工夫しながら伝えたりする方法をトレーニングしていきます。	発達症のセルフナビ 自身の能力や行動特性によって感じる「職場や社会での生きづらさ」の軽減を目指すプログラムです。コミュニケーションや作業や段取りの苦手さ等、自身の特性に合わせた対処策を考え、実践していくためのワークを行います。	オフィスワーク 個別面談、自己課題に取り組むプログラムです。個人作業に取り組む事で集中力を養い、休職した要因の振り返りや対処方法を考えていきます。個別面談では体調やリハビリ計画の確認、修正を行います。	リラクゼーション 自律訓練法・マインドフルネスなどのリラクゼーション技法の習得を通して、心身の状態やストレスに気付けるようになるセルフケアのプログラムです。リラックスした感覚を体験し、リラクゼーション法を身につけることでストレス耐性を高め、ストレス解消法を身に付けることが目的です。	S S T 社会生活場面や職場での問題・悩みなどを共有し、その解決策を検討していきます。集団で問題解決を行い、実践で活用していける具体的な方法を考え、ストレスの軽減を目指していきます。	フォローアップ 当院リワークプログラムを卒業し、復職した方向けのプログラムです。復職後のストレス等を参加者同士で話し合い、対策を検討し再燃予防を目的としています。また、個別面談も実施していきます。現在リワークプログラム利用の方も参加可能です。
		運動療法 クリニック近くの体育館で運動を行うプログラムです。バドミントン、ソフトバレーボール、バスケットボールを行います。自分の体力や気分に合わせて、種目を選ぶことができます。未経験の方でも気軽に参加できます。	創作・アート活動 手芸・アートなどの活動を通して今の自分を捉える、表現することを目的とします。また、個別活動を通して集中力や判断力、創造力の向上をはかります。	<ul style="list-style-type: none"> ・自律訓練法 ・マインドフルネス ・筋弛緩法 	運動療法 クリニック近くの体育館で運動を行います。ストレッチや軽い筋トレ、有酸素運動など、復職・再就職に必要な基礎体力、身体を作っていくことを目的としています。体調や気分に合わせて運動方法を学ぶことができます。	
夕方	個別面談や自主課題に取り組む時間になります。個人作業に取り組む事で集中力を養い、休職した要因の振り返りや対処方法を考えていきます。					(令和2年8月 現在)