

	月	火	水	木	金	土
午前	<b>キャリア支援</b> 自身のキャリアを振り返り、職務能力の棚卸しをします。また、休職に至ったストレス要因を振り返り、対処方法を考えます。復職までの流れを確認し、復職準備性を高めていきます。再就職を希望している方も参加可能です。 <主な内容> ・自己理解 ・キャリア開発 ・キャリア選択に関する検査 ・ストレス要因と振り返り	<b>対人スキルアップ</b> 職場における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。意見を伝えたい、頼まれたら断れない、苦手な人に話しかけられない等、対人ストレスの克服やアサーションスキルのトレーニングをします。	<b>集団認知行動療法</b> 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行動のクセを見つけ、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。	<b>認知機能リハ</b> 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。	<b>グループワーク</b> 職場での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などのトレーニングを行います。自分の意見を伝える、相手の意見を理解し、受け入れながらグループで考えをまとめる作業を行います。	<b>フォローアップ</b> 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。事例検討や問題解決を行ったり、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図ります。また、個別面談も実施します。
		<b>ウォーキング</b> クリニック近隣の施設や公園をウォーキングします。生活リズムの安定や体を動かしたい方向けのプログラムです。	<b>オリエンテーション</b> デイセラピーの利用について説明をします。担当スタッフと健康面談を実施し、参加プログラムや目標を話し合います。		<b>オリエンテーション</b> デイセラピーの利用について説明をします。担当スタッフと健康面談を実施し、参加プログラムや目標を話し合います。	
午後	<b>アサーション</b> 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したり、自分の気持ちを伝えるトレーニングを行います。	<b>発達症のセルフナビ</b> 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、実践するためのワークを行います。	<b>創作・アート</b> ハンドクラフトや塗り絵などの活動を通して自己表現することを目的とします。また、個別活動を通し、集中力や創造力の向上を図ります。	<b>リラクゼーション</b> 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くことを目指すプログラムです。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付け、ストレス耐性を高めます。	<b>SST</b> 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ます。	<b>フォローアップ</b> 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図ります。また、個別面談も実施します。
			<b>集団認知行動療法(初級)</b> 集団で行う認知行動療法プログラムです。ストレスになる考え方や行動のクセに気付き、対処方法を考えます。はじめて認知行動療法に参加される方向けです。			
夕方	<b>自主課題</b> プログラム内容の振り返りや、自分自身で課題を設定して取り組む時間です。	<b>プレゼンスキルアップ</b> 人前で自分の意見や考えを発表をするトレーニングプログラムです。緊張や不安を感じやすい方にもお勧めです。	<b>週替わりプログラム</b> 週替わりで茶話会、映画鑑賞、ヨガ、音楽療法、ハンドクラフトなどを行います。	<b>運動療法</b> ストレッチや筋トレ、有酸素運動など、復職に必要な基礎体力を付けます。体調や気分に合わせて運動メニューを選べます。	<b>自主課題</b> プログラム内容の振り返りや、自分自身で課題を設定して取り組む時間です。	