

リワーク・ディケア プログラム 2020年5月

リワークプログラム ※変更がある場合もございます。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付					1日	2日
AM					お休み	
PM						
夜						
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
AM	お休み	お休み	お休み	オフィスワーク	オフィスワーク	
PM				オフィスワーク	オフィスワーク	
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
AM	スポーツ	マンスリー・チェック	振り返り/ロールプレイ	認知行動④/お休	マインドフルネス	
PM	プチACT/オフィス	ディベート	スポーツ	SAD	スポーツ	
夜						
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
AM	スポーツ	生活を知ろう	認知を知ろう③	認知行動⑤/お休	マインドフルネス	
PM	プチACT/オフィス	ヨガ/オフィスワーク	スポーツ	振り返り/ロールプレイ	スポーツ	
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
AM	スポーツ	オフィスワーク	振り返り/ロールプレイ	認知行動⑥/お休	マインドフルネス	
PM	プチACT/オフィス	アサーション	大掃除/ミーティング	SAD	スポーツ	
夜						

- ★オフィスワークは、復職に必要な課題など、個人的に必要な取り組みを行う時間となります。参加間もない方は、スタッフにご相談ください。
- ★プチACT（月：午後） 認知行動（木：午前）は途中からの参加はできないプログラムです。また、参加に関しましてはスタッフへご相談ください。
- ★振り返り/ロールプレイプログラムは、各チームの予定により内容が変更となる場合があります。また、月に1~2回程度、個人面談を行います。
- ★その他ご不明な点はスタッフまでお問い合わせ下さい。

ディケアプログラム ※変更がある場合もございます。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付					1日	2日
AM					お休み	
PM						お休み
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
AM	お休み	お休み	お休み	みんなで運動	茶話会/僕・私の主張	
PM	お休み	お休み	お休み	SST♡（参加制限有）	工作活動	
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
AM	脳トレ/園芸	みんなで運動	大人のぬりえ	みんなで運動	茶話会/僕・私の主張	
PM	手工芸/DVD	自分発見カフェ③	工作活動	心のサプリ	リカバリータイム	
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
AM	脳トレ	茶話会/園芸	ペン字/書道	みんなで運動	茶話会/僕・私の主張	
PM	手工芸/DVD	〇〇さんの会	SST☆（参加制限有）	SST♡（参加制限有）	工作活動	
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
AM	脳トレ	茶話会/園芸	大人のぬりえ	みんなで運動	茶話会/僕・私の主張	
PM	手工芸/DVD	自分発見カフェ④	大掃除/ディケアミーティング	心のサプリ	リカバリータイム	

- ★料理の日はエプロンをお持ちください。
- ★リカバリータイムはディケア利用の目的や今後の目標を共有し、課題設定、進捗状況確認のための個別面談を行います。
- ★心のサプリは瞑想やアロマを使ったリラクゼーションのプログラムです。
- ★SST参加希望者はスタッフまでお尋ねください。
- ★その他ご不明な点はスタッフまでお問い合わせください。
- ★みんなで運動、心のサプリ、園芸はお洋服が汚れる場合がございます。汚れても良い服装でお越しください。