

リワーク・ディケア プログラム 2020年10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	3日
AM				認知行動①/お休み	マインドfulness⑤	
PM				振り返り/ロールプレイ	スポーツ	
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
AM	プチACT⑦/オフィス	オフィスワーク	マンスリー・チェック (院長対話)	認知行動②/お休み	マインドfulness⑥	
PM	スポーツ/時間管理①	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD	スポーツ	時間管理
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
AM	プチACT⑧/オフィス	認知を知ろう④	スポーツ	認知行動③/お休み	マインドfulness⑦	
PM	スポーツ/時間管理②	ディベート	オフィスワーク	振り返り/ロールプレイ	スポーツ	
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
AM	プチACT事前/オフィス	生活を知ろう (行動活性化療法)	マンスリー・チェック	認知行動④/お休み	マインドfulness⑧	
PM	スポーツ/時間管理③	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD	スポーツ	時間管理
日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日
AM	プチACT①/オフィス	認知を知ろう①	スポーツ	認知行動⑤/お休み	マインドfulness⑨	
PM	スポーツ/時間管理④	アサーション	オフィスワーク	振り返り/ロールプレイ	大掃除/ミーティング	

- ★ 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：午前) 認知行動(木：午前)は途中から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下さい。
- ★ 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。

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	3日
AM				みんなで運動(バド卓球)	茶話会/僕・私の主張	
PM				カレンダー作り	プログラムを作ろう	
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
AM	手芸・工作	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ	みんなで運動(卓球)	茶話会/僕・私の主張	
PM	脳トレ/DVD	SST☆(参加制限有)	カレンダー作り	SST♡(参加制限有)	心のサプリ	
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
AM	SAD	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ	みんなで運動(バド卓球)	茶話会/僕・私の主張	
PM	脳トレ/DVD	自分発見カフェ③	手芸・工作	カレンダー作り	リカバリータイム	
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
AM	手芸・工作	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ	みんなで運動(卓球)	茶話会/僕・私の主張	
PM	脳トレ/DVD	SST☆(参加制限有)	カレンダー作り	SST♡(参加制限有)	心のサプリ	
日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日
AM	〇〇さんの会	茶話会/園芸	ディケアミーティング	みんなで運動(バド卓球)	茶話会/僕・私の主張	
PM	脳トレ/DVD	自分発見カフェ④	手芸・工作	プログラム実行day	大掃除/リカバリータイム	
日付						
AM						
PM						

- ★ 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。