

リワーク・ディケア プログラム 2020年6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	4日	5日	6日
AM	ブチACT事前/オフィス	認知を知ろう	マンスリー・チェック	認知行動⑦/オアシス	マインドフルネス④	
PM	スポーツ	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD	スポーツ	
夜						
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
AM	ブチACT①/オフィス	ディベート	マンスリー・チェック	認知行動⑧/オアシス	マインドフルネス⑤	時間管理グループ①
PM	スポーツ	オフィスワーク	オフィスワーク	振り返り/ロールプレイ	スポーツ	時間管理 フォローアップ
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
AM	ブチACT②/オフィス	生活を知ろう	マンスリー・チェック	認知行動⑨/オアシス	マインドフルネス⑥	
PM	スポーツ	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD	スポーツ	
夜						
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
AM	ブチACT③/オフィス	認知を知ろう	マンスリー・チェック	認知行動・事前/オアシス	マインドフルネス⑦	時間管理グループ②
PM	スポーツ	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	時間管理 フォローアップ
日付	29日	30日				
AM	ブチACT④/オフィス	振り返り/ロールプレイ				
PM	スポーツ	オフィスワーク				
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。
- ★ブチ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	3日	4日	5日	6日
AM	SAD	茶話会/園芸	ペン字/書道	みんなで運動（バド卓球）	茶話会/僕・私の主張	
PM	脳トレ/DVD	SST☆（参加制限有）	手工芸	SST♡（参加制限有）	工作活動	
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
AM	手工芸/園芸	みんなで運動	大人のぬりえ	みんなで運動（卓球）	茶話会/僕・私の主張	
PM	脳トレ/DVD	自分発見カフェ⑤	工作活動	心のサブリ	リカバリータイム	
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
AM	〇〇さんの会	茶話会/園芸	ペン字/書道	みんなで運動（バド卓球）	茶話会/僕・私の主張	
PM	脳トレ/DVD	SST☆（参加制限有）	手工芸	SST♡（参加制限有）	工作活動	
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
AM	手工芸	茶話会/園芸	大人のぬりえ	みんなで運動（卓球）	茶話会/僕・私の主張	
PM	脳トレ/DVD	自分発見カフェ⑥	工作活動	心のサブリ	大掃除/リカバリータイム	
日付	29日	30日				
AM	ディケアミーティング	茶話会/園芸				
PM	脳トレ/DVD	オモシロ俳句を作ろう				

- ★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。
- ★心のサブ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、心のサブリ、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。