

リワーク・デイケア プログラム 2021年1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 | | | | | お正月休み | お正月休み |
| PM | | | | | | |
| 日付 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| AM | オフィスワーク | 生活を知ろう (運動、リラクゼーション) | マンスリー・チェック (院長対話) | 認知行動③/オフィスワーク | マインドフルネス③ | |
| 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 | |
| 日付 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| AM | 成人の日 | 認知を知ろう② | スポーツ | 認知行動④/オフィスワーク | マインドフルネス④ | |
| PM | | 振り返り/ロールプレイ | オフィスワーク | ディベート | スポーツ | |
| 日付 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| AM | プチACT①/オフィス | オフィスワーク | マンスリー・チェック | 認知行動⑤/オフィスワーク | マインドフルネス⑤ | |
| PM | スポーツ/時間管理④ | 振り返り/ロールプレイ | オフィスワーク | SAD | スポーツ | |
| 日付 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| AM | プチACT②/オフィス | 認知を知ろう③ | スポーツ | 認知行動⑥/オフィスワーク | マインドフルネス⑥ | |
| PM | スポーツ/時間管理⑤ | 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。

デイケアプログラム ※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 | | | | | お正月休み | お正月休み |
| PM | | | | | | |
| 日付 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| AM | SAD | 茶話会/園芸/プレリ | ペン字・ぬりえ | みんなで運動(卓球) | 茶話会/僕・私の主張/プレリ | |
| PM | 脳トレ/DVD | 自分発見カフェ⑧ | 手芸・工作 | プログラムを作ろう | 心のサプリ | |
| 日付 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| AM | 成人の日 | 茶話会/園芸/プレリ | ペン字・ぬりえ | みんなで運動(バド卓球) | 茶話会/僕・私の主張/プレリ | |
| PM | | SST☆(参加制限有) | カレンダー作り | SST♡(参加制限有) | リカバリータイム | |
| 日付 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| AM | 手芸・工作 | 茶話会/園芸/プレリ | ペン字・ぬりえ | みんなで運動(卓球) | 茶話会/僕・私の主張/プレリ | |
| PM | 脳トレ/DVD | 自分発見カフェ⑨ | 手芸・工作 | 押し花工作 | 心のサプリ | |
| 日付 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| AM | 〇〇さんの会 | 茶話会/園芸/プレリ | デイケアミーティング | みんなで運動(バド卓球) | 茶話会/僕・私の主張/プレリ | |
| PM | とっておきの〇〇 | SST☆(参加制限有) | カレンダー作り | SST♡(参加制限有) | 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イ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。