

## リワーク・ディケア プログラム 2021年3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	プチACT/オフィス	認知を知ろう①	マンスリー・チェック (院長対話)	オフィスワーク	マインドフルネス⑩	
PM	スポーツ/時間管理②	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD	スポーツ	
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
AM	プチACT/オフィス	生活を知ろう (睡眠)	スポーツ	認知行動事前/オフィスワーク	マインドフルネス⑪	
PM	スポーツ/時間管理③	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	15日	16日	17日	18日	19日	20日
AM	プチACT/オフィス	認知を知ろう②	マンスリー・チェック	認知行動①/オフィスワーク	マインドフルネス⑫	春分の日
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	22日	23日	24日	25日	26日	27日
AM	プチACT/オフィス	オフィスワーク	スポーツ	認知行動②/オフィスワーク	マインドフルネス⑬	
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	
日付	29日	30日	31日			
AM	プチACT/オフィス	認知を知ろう③	マンスリー・チェック			
PM	スポーツ/時間管理⑥	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク			

- ★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	4日	5日	6日
AM	SAD	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	脳トレ/DVD	自分発見カフェ③	手芸・工作	プログラムを作ろう	心のサプリ	
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13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	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	15日	16日	17日	18日	19日	20日
AM	〇〇さんの会	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	春分の日
PM	脳トレ/DVD	自分発見カフェ④	手芸・工作	押し花工作	心のサプリ	
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
AM	手芸・工作	茶話会/園芸/プレリ	ディケアミーティング	みんなで運動(卓球)	茶話会/プレリ/(お花見準備日)	
PM	プログラム実行日	SST☆(参加制限有)	カレンダー作り	SST♡(参加制限有)	大掃除/リカバリータイム	
日付	29日	30日	31日			
AM	お花見散歩	茶話会/園芸/プレリ	ペン字・ぬりえ			
PM	脳トレ/DVD	自分発見カフェ⑤	手芸・工作			

- ★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。