

リワーク・ディケア プログラム 2021年7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	曜	日	曜	日	曜	日
曜	月	火	水	木	金	土	日
日付				1日	2日	3日	
AM				認知行動④/お友だち	マインドフルネス⑫		
PM				SAD	スポーツ		
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
AM	プチACT②/スポーツ	認知を知ろう②	マンスリー・チェック (院長対話)	認知行動⑤/お友だち	マインドフルネス⑬		
PM	オフィス/時間管理⑧	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	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
AM	プチACT③/スポーツ	生活を知ろう (睡眠)	スポーツ	認知行動⑥/お友だち	マインドフルネス⑭		
PM	オフィスワーク	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD	スポーツ		
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
AM	プチACT④/スポーツ	認知を知ろう③	マンスリー・チェック	海の日	スポーツの日		
PM	オフィス/時間管理①	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク				
日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
AM	プチACT⑤/スポーツ	オフィスワーク	スポーツ	認知行動⑦/お友だち	マインドフルネス⑮		
PM	オフィス/時間管理②	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	曜	日	曜	日	曜	日
曜	月	火	水	木	金	土	日
日付				1日	2日	3日	
AM				みんなで運動	茶話会		
PM				SST☆（参加制限有）/プチヨガ	心のサブリ		
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
AM	SAD	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ/院長対話	みんなで運動	茶話会		
PM	脳トレ/DVD	自分発見カフェ②	プログラム作ろう	カレンダー作り	リカバリータイム		
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
AM	手芸・工作/僕・私の主張	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ	みんなで運動	茶話会		
PM	脳トレ/DVD	SST☆（参加制限有）/プチ筋トレ	カレンダー作り	SST☆（参加制限有）/プチヨガ	心のサブリ		
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
AM	〇〇さんの会	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ	海の日	スポーツの日		
PM	脳トレ/DVD	自分発見カフェ③	手芸・工作				
日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
AM	手芸・工作/僕・私の主張	茶話会/園芸	プログラム実行日	みんなで運動	茶話会		
PM	脳トレ/DVD	SST☆（参加制限有）/プチ筋トレ	ディケアミーティング	押し花工作	大掃除/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。