

リワーク・ディケア プログラム 2021年5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 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| AM | 憲法記念日 | みどりの日 | こどもの日 | 認知行動⑦/オフィスワーク | マインドフルネス④ | |
| PM | | | | SAD | スポーツ | |
| 日付 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| AM | プチACT/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⑧/オフィスワーク | マインドフルネス⑤ | |
| PM | オフィス/時間管理 | 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 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| AM | プチACT/スポーツ | 生活を知ろう (運動、リラクゼーション) | スポーツ | 認知行動⑨/オフィスワーク | マインドフルネス⑥ | |
| PM | オフィス/時間管理 | 振り返り/ロールプレイ | オフィスワーク | SAD | スポーツ | |
| 日付 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
| AM | プチACT/スポーツ | 認知を知ろう③ | マンスリー・チェック | オフィスワーク | マインドフルネス⑦ | |
| PM | オフィス/時間管理 | 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 | 31日 | | | | | |
| AM | プチACT/スポーツ | | | | | |
| PM | オフィス/時間管理 | | | | | |

- ★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 |
| AM | | | | | | |
| PM | | | | | | |
| 日付 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| AM | 憲法記念日 | みどりの日 | こどもの日 | みんなで運動 | 茶話会/僕・私の主張/プレリ | |
| PM | | | | SST☆(参加制限有)/フチヨガ | 心のサブリ | |
| 日付 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| AM | SAD | 茶話会/園芸/プレリ | ペン字・ぬりえ/院長対話 | みんなで運動 | 茶話会/僕・私の主張/プレリ | |
| PM | 脳トレ/DVD | 自分発見カフェ⑦ | カレンダー作り | プログラムを作ろう | リカバリータイム | |
| 日付 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22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 | 茶話会/僕・私の主張/プレリ | |
| PM | 脳トレ/DVD | SST☆(参加制限有)/フチヨガ | 手芸・工作 | SST☆(参加制限有)/フチヨガ | 心のサブリ | |
| 日付 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
| AM | 〇〇さんの会 | 茶話会/園芸/プレリ | プログラム実行日 | みんなで運動 | 茶話会/僕・私の主張/プレリ | |
| PM | 脳トレ/DVD | 自分発見カフェ⑧ | カレンダー作り | 押し花工作 | 大掃除/リカバリータイム | |
| 日付 | 31日 | | | | | |
| AM | ディケアミーティング | | | | | |
| PM | 脳トレ/DVD | | | | | |

- ★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。