

# リワーク・デイケア プログラム 2022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	3日	4日	5日	6日	7日	8日
AM	1日~3日まで 年末年始休暇	オフィスワーク	マンスリー・チェック (院長対話)	認知行動⑤/オアシ	マインドフルネス⑥	
PM		振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD	スポーツ	
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
AM	成人の日	認知を知ろう②	スポーツ	認知行動⑥/オアシ	マインドフルネス⑦	
PM		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ACT④/スポーツ	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	認知行動⑦/オアシ	マインドフルネス⑧	
PM	オフィス/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	24日	25日	26日	27日	28日	29日
AM	プチACT⑤/スポーツ	認知を知ろう③	スポーツ	認知行動⑧/オアシ	マインドフルネス⑨	
PM	オフィス/時間管理④	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ACT⑥/スポーツ					
PM	オフィス/時間管理⑤					

- ★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
AM						
PM						
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
AM	お正月休み	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		自分発見カフェ⑤	手芸・工作/プチ筋トレ	SST☆(参加制限有)/プチヨガ	心のサプリ	
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
AM	成人の日	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ	みんなで運動	茶話会	
PM		SST☆(参加制限有)/プチ筋トレ	カレンダー作り	デイケアミーティング	リカバリータイム	
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
AM	SAD	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ/プチヨガ	みんなで運動	茶話会	
PM	みんなの場	自分発見カフェ⑥	手芸・工作	SST☆(参加制限有)/プチヨガ	心のサプリ	
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
AM	みんなで運動	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ	みんなで運動	茶話会	
PM	手芸・工作	SST☆(参加制限有)/プチ筋トレ	カレンダー作り	押し花工作	リカバリータイム	
日付	31日					
AM	大掃除/スポーツミーティング					
PM	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。
- ★みんなの場は「僕・私の主張」「〇〇さんの会」「スピーチ」を合体させたプログラムです。