

リワーク・ディケア プログラム 2022年6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
AM			マンスリー・チェック (院長対話)	認知行動②/お灸	マインドfulness⑩	
PM			オフィスワーク	SAD	スポーツ	
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
AM	プチACT/スポーツ	認知を知ろう④	スポーツ	認知行動③/お灸	マインドfulness⑫	
PM	オフィス/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	13日	14日	15日	16日	17日	18日
AM	プチACT/スポーツ	生活を知ろう (行動活性化)	マンスリー・チェック	認知行動④/お灸	マインドfulness⑬	
PM	オフィス/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	20日	21日	22日	23日	24日	25日
AM	スポーツ	認知を知ろう①	スポーツ	認知行動⑤/お灸	マインドfulness⑭	
PM	オフィス/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	27日	28日	29日	30日		
AM	プチACT/スポーツ	オフィスワーク	マンスリー・チェック	認知行動⑥/お灸		
PM	オフィス/時間管理⑥	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD		

- ★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
AM			ペン字・ぬりえ/院長対話	みんなで運動(卓球)	茶話会	
PM			カレンダー作り	ミニレク	心のサプリ	
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
AM	SAD	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ	みんなで運動(バド卓球)	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	SST♡(参加制限有)/プチヨガ	リカバリータイム	
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
AM	みんなで運動(卓球)	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ/DVD鑑賞会	みんなで運動(バド卓球)	茶話会	
PM	手芸・工作	自分発見カフェ⑦	カレンダー作り/プチ筋トレ	ディケア・夏祭りミーティング	心のサプリ	
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
AM	みんなの場	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ	みんなで運動(卓球)	茶話会	
PM	手芸・工作	SST☆(参加制限有)/プチ筋トレ	ウォーキング	SST♡(参加制限有)/プチヨガ	リカバリータイム	
日付	27日	28日	29日	30日		
AM	みんなで運動(バド卓球)	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ/プチヨガ	みんなで運動(バド卓球)		
PM	手芸・工作	自分発見カフェ⑧	夏祭り飾り作り	大掃除/のほほんの会		

- ★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。
- ★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。