

# リワーク・ディケア プログラム 2022年11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
AM		オフィスワーク	マンスリー・チェック (院長対話)	文化の日	マインドfulness②	
PM		振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク		スポーツ	
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
AM	プチACT③/スポーツ	認知を知ろう③	スポーツ	認知行動①/オフィスワーク	マインドfulness③	
PM	オフィス/時間管理④	ディベート	オフィスワーク	オフィスワーク	スポーツ	
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
AM	プチACT④/スポーツ	生活を知ろう (睡眠)	マンスリーチェック	認知行動②/オフィスワーク	マインドfulness④	
PM	オフィス/時間管理⑤	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD	スポーツ	
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
AM	プチACT⑥/スポーツ	認知を知ろう④	勤労感謝の日	認知行動③/オフィスワーク	マインドfulness⑤	
PM	オフィス/時間管理⑥	アサーション		振り返り/ロールプレイ	大掃除/ミーティング	
日付	28日	29日	30日			
AM	プチACT⑥/スポーツ	オフィスワーク	スポーツ			
PM	オフィス/時間管理⑦	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
AM		茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ/院長対話	文化の日	茶話会	
PM		自分発見カフェ⑥	カレンダー作り/プチ筋トレ		リカバリータイム/集中タイム	
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
AM	みんなで運動(バド卓球)	茶話会/園芸	クリスマス会ミーティング	みんなで運動(卓球)	茶話会	
PM	手芸・工作	プチ筋トレ	カレンダー作り	SST♡(参加制限有)/プチヨガ	ウォーキング	
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
AM	SAD	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)	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	押し花工作	リカバリータイム/集中タイム	
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
AM	みんなで運動(卓球)	茶話会/園芸	勤労感謝の日	みんなで運動(卓球)	茶話会	
PM	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	28日	29日	30日			
AM	みんなの場	茶話会/園芸	ウォーキング			
PM	手芸・工作	自分発見カフェ⑧	大掃除/のほほん会			

- ★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「主張」「聞いてみたいこと」「スピーチ」など、テーマのある雑談の場です。