



リワークデイケア週間プログラム表

	月	火	水	木	金	土
9:30 ～ 12:15	朝のミーティング					
	文字入力トレーニング・課題の取り組み（百マス計算など）					
	休憩					
	生活チェック オフィスワーク （自己課題）	自己洞察 病気の振り返り	SST アサーション	オフィスワーク （自己課題）	趣味講座 陶芸・料理・ ヨガ体操など	
オフィスワーク（体調管理や復職に向けて、各参加者が必要な知識や技能など課題を決めて取り組みます） *パソコンの利用も可能です。						
昼食 ※一日参加の場合、希望者にはお弁当を無料で提供しています						
13:15 ～ 15:30	心理教育 リワーク相談室	運動・スポーツ	グループワーク ディスカッション	オフィスワーク （自己課題）	認知行動療法	フォローアップ プログラム・ （2カ月に1回開催）
	オフィスワーク（体調管理や復職に向けて、各参加者が必要な知識や技能など課題を決めて取り組みます） *パソコンの利用も可能です。					
	休憩					
	帰りのミーティング・プログラム日誌記入・個別面談					

※個人プログラム（月～金）は回復段階に合わせ、利用される方それぞれのペースで行ないます

※放課後について、希望者はスタッフと相談の上でプログラム終了後 17:15 まで自主活動にて参加が可能です。