

医療リワークとしてのプログラム

時刻	曜日				
メンバー入室 (9 : 00)	月	火	水	木	金
ウォーミングアップ 9:30~10:00	朝の体操【E】 朝のミーティング【D】 朝のトレーニング【A】	朝の体操【E】 朝のミーティング【D】 朝のトレーニング【A】	朝の体操【E】 朝のミーティング【D】 朝のトレーニング【A】	朝の体操【E】 朝のミーティング【D】 朝のトレーニング【A】	朝の体操【E】 朝のミーティング【D】 朝のトレーニング【A】
AMプログラム 10:00 ~12:30	リワーク運営部報告【D】 生活チェックミーティング【C】【D】	個人ワーク【A】 ・自己洞察 ・課題図書読解 不定期: CIMプログラム【D】 非定型発達障害に対象	若葉の会【C】 グループワーク【D】 ・第1週:PJワーク① ・第4週:ディスカッション 個人ワーク【A】(第2、3週) ・PC作業、PC検定 ・検索修正、N-BACK	アサーション【C】 SST【B】	趣味・ レクリエーション講座【E】 ・趣味プレゼン、他己紹介 ポッチャ、ダーツ、ゲーム クイズ大会、創作活動等
PMプログラム 13:30 ~ 15:30	ヨガ体操【E】	集団認知行動療法【B】 個人ワーク【A】 ・運営部作業 ・自己洞察 ・復職準備	グループワーク【D】 ・第1週:PJワーク② ・第3週:コミュニケーション ワークorコンセンサスワーク 第4:自己洞察プレゼン【E】 第2:マインドフルネス【C】	・リワーク運営部 ミーティング【D】 個人ワーク【A】 ・ビジネス問題 ・脳力トレーニング	心理教育【C】 社説要約【A】【D】 不定期: 健康的な食事について【C】 薬物療法について【C】
15:30~16:30	帰りのミーティング【D】 マインドフルネス瞑想【E】 個人日誌記入【A】	帰りのミーティング【D】 マインドフルネス瞑想【E】 個人日誌記入【A】	帰りのミーティング【D】 マインドフルネス瞑想【E】 個人日誌記入【A】	帰りのミーティング【D】 マインドフルネス瞑想【E】 個人日誌記入【A】	帰りのミーティング【D】 マインドフルネス瞑想【E】 個人日誌記入【A】

終了(16 : 30)

メンバー最終退室(17 : 00)

12:00~13:30 休憩・昼食 ※ご自分で準備して下さい。