

# リワーク週間プログラム表

	月	火	水	木	金	土 (月 1 回)
9 : 30 ～ 10 : 00	朝の体操・朝のミーティング 朝のトレーニング 計算問題または PC 使用による文字入力課題の取り組み					
10 : 00 ～ 12 : 00	★生活チェック ミーティング	★自己洞察 ★個人ワーク ☆若葉の会① 第 2 週 ☆若葉の会③ 第 3 週 ※ミニ生活チェック ミーティング	★グループワーク ※PJ ワーク	★個人ワーク ☆若葉の会② 第 2 週 ☆若葉の会④ 第 3 週	★趣味講座	
12:15～13:15	昼食・休憩					
13 : 30 ～ 16 : 30	★ヨガ体操	★アサーション・ SST ★個人ワーク	★心理教育 ★個人ワーク ※プレグループワーク グループトーク フリートーク ディベート カードゲーム	★集団認知行動療法 (応用編) ★個人ワーク ☆マインドフルネス 第 2 週 ※双極性障害心理教育 ★ワーキング部 ミーティング AM・PM・16:00～	★集団認知行 動療法(基礎編) ★個人ワーク	13:30～ ☆フォローアッ プ プログラム (月 1 回第 2 土 曜)
	10 分間マインドフルネス瞑想 帰りのミーティング・1 日の振り返りの記入・個別面談					

★常時 ☆毎月限定 ※臨時プログラム (不定期) 「健康的な食事について」「非定型発達 CIM プログラム」「双極性障害心理教育」「再利用者 RED プログラム」「睡眠について」「疲労と行動活性化」「新聞要約」あり