



リワーク予定表

10月



プログラム紹介

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|------------------------|----------------------|-----------|--------------------------|--------------------------|------|
| 9/28 | 9/29 | 9/30 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 持ち物について ※ヨガ（飲み物・バスタオル・着替え） ※アロマトリートメント（ハンドタオル） | | | ヨガ | ディスカッション （ディベート） | リラクゼーション （アロマトリートメント） | |
| | | | オリエンテーション | スカットボール | ペーパーアート | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | 各自課題 | ワーク | ヨガ | リラクゼーション （書道） | アサーション | |
| | 心理教育 （ビジネスマナー） | 修了者講習会 | SST | CBGT/OTプログラム | ペーパーアート | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|  | | 各自課題 | ヨガ | リラクゼーション （自立訓練法） | ワーク | |
| | | WRAP | SST | CBGT/OTプログラム | ペーパーアート | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | ディスカッション （ディベート） | ワーク | ヨガ | リラクゼーション （映画鑑賞） | クリーン活動 茶話会 | |
| | 心理教育 （エゴグラム） | ディスカッション （テーマトーク） | SST | CBGT/OTプログラム | 心理教育 （薬について） | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 11/1 |
| | 各自課題 | ワーク （スーツディ） | ヨガ | リラクゼーション （アロマトリートメント） | 各自課題 | |
| | ディスカッション （テーマトーク発表） | WRAP | SST | CBGT/OTプログラム | 写真立て・ハートアート | |

○各自課題
資格の勉強やそれぞれに応じた課題に取り組めます。

○OSST
コミュニケーションの仕方を具体的に学び「できること」を増やします。

○ディベート
異なる立場に分かれ討論する中でどんなやり方にもメリットとデメリットがあることを学びます。

○CBGT/OT
考え方・捉え方のクセを自覚するところから始め、みんなで種々の考え方を出しつつ、その幅を広げて、“気分を楽にする方法”を身につけます。

○WRAP
注意サインやしんどくなった時の対処法等を準備しておき、セルフコントロールにつなげます。

○テーマトーク
様々なテーマで意見交換を行い、捉え方の幅を広げることに役立ちます。

○ワーク
学んだ内容を活かして仕事やうつの振返りを行い、再発せずに仕事を続ける自信を深めます。

