

リワークデイケア予定表 2月

プログラム紹介

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	自主課題	 振り返り	ヨガ 	グループワーク (ディベート)	リラクゼーション (書道)	
	オリエンテーション	レクリエーション	SST	創作活動	CBGT/OTプログラム	
8	9	10	11	12	13	14
	自主課題	振り返り	 NATIONAL FOUNDING DAY 建国記念日	WRAP	リラクゼーション (マインドフルネス)	
	心理教育 荒川Dr,	グループワーク (テーマトーク)		創作活動	CBGT/OTプログラム	
15	16	17	18	19	20	21
	自主課題	振り返り	ヨガ	グループワーク (ディベート)	リラクゼーション (映画鑑賞)	
	グループワーク (テーマトーク)	創作活動	SST	心理教育 斎藤Dr,	CBGT/OTプログラム	
22	23	24	25	26	27	28
	自主課題	振り返り	ヨガ	アサーション	リラクゼーション (アロマトリートメント)	
	WRAP	振り返り発表 (スーツデイ)	SST	特別プログラム	CBGT/OTプログラム	
3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
						

○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。

○SST
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。

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

持ち物

- ※ヨガ (着替え、バスタオル、飲み物)
- ※アロマトリートメント (ハンドタオル)

