

復職支援(リワーク)デイケア ころろみ (1週間予定表)

タイムスケジュール

	月	火	水	木	金
9:15	入室～				
9:30	デイケア開始				
9:45	朝のミーティング ラジオ体操 頭のストレッチ 行動記録表記入 今日の予定				
10:15 ～11:00	1週間の振り返り	オフィスワーク	グループワーク /SST	認知行動療法	オフィスワーク
11:15 ～12:00	認知行動療法				
12:10～ 13:10	昼食 昼休憩				
13:10～ 14:00	読書課題 自主課題				
14:00 ～14:45 (選択制)	自主脳トレ ダイエット運動プログラム	卓球・ダーツ パターゴルフ 創作・ガーデニング	お楽しみ塗り絵 勉強会	ウォーキング 創作	創作(スクラッチ アート/レジン) ダイエット運動プログラム
15:00 ～15:30	夕方のミーティング 活動記録表記入 ストレッチ 振り返り				

土日祝 はお休みになります
 予定は変更になる場合もございますので、ご了承ください。
 午後は選択制プログラムとなります。

オフィスワークとは・・・病気について学ぶ、資格試験のための勉強をする、新聞や書籍を読むなど、自分で決めた課題に取り組む時間となります。心身の疲労のサインに気づき、対処法を工夫しながら集中力を高めることを目的とします。

グループワークとは・・・対人関係を学べるゲームや課題を行い。自分自身の対人パターン、ストレスパターン、課題解決のパターンに気づく場面を多く設定する。職場に行く前に自分自身のストレス対処のパターンに気づいたり、練習の場となります。

認知行動療法とは・・・思考や行動の癖を把握し、自分の認知・行動パターンを整えていくことで生活や仕事上のストレスを減らしていく心理療法です。

費用について

	利用開始 1年以内	利用開始 1年以上
自立支援医療費制度利用 (1割)	820円	770円

費用負担は利用されている医療保険によって異なりますが、自立支援医療制度が使えます。
 (1割負担)
 所得に応じて上限額が設定されています。