

2023年2月 リワークデイケアプログラム予定表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			SST「質問をする」 オフィスワーク	オフィスワーク 認知行動療法⑤-2	1週間の振り返り	
	午後	3階すずのき 岡野ビル	節分イベント話し合い	認知行動療法⑤-2		この日の午後の オフィスワーク は3階です
オフィスワーク お楽しみ塗り絵			オフィスワーク ウォーキング	スクラッチアート		
勉強会 再発予防			13:45 アロマクラフト ハンドクリーム	節分イベント		
	6	7	8	9	10	11
午前	こころみ語り場 私の楽しみ 生きがい オフィスワーク	認知行動療法⑥-1 オフィスワーク	グループワーク 意見統一 オフィスワーク	認知行動療法⑥-2 オフィスワーク	1週間の振り返り	
	午後	認知行動療法⑥-1 オフィスワーク	認知行動療法⑥-1 オフィスワーク	節分イベント振り返り オフィスワーク		認知行動療法⑥-2 オフィスワーク
脳トレ		卓球	お楽しみ塗り絵	ウォーキング	レジンバッグハンガー	
ダイエット 運動プログラム		13:45 ガーデニング ハートサシェ	勉強会 ストレスマネジメント①	13:45 創作	ダイエット 運動プログラム	
	13	14	15	16	17	18
午前	SST会話のタイミング オフィスワーク	認知行動療法⑦-1 オフィスワーク	SST会話のタイミング オフィスワーク	認知行動療法⑦-2 オフィスワーク	1週間の振り返り	
	午後	認知行動療法⑦-1 オフィスワーク	認知行動療法⑦-1 オフィスワーク	WAになって話そう 私のりれきしょ オフィスワーク		認知行動療法⑦-2 オフィスワーク
脳トレ		ダーツ	お楽しみ塗り絵	ウォーキング	スクラッチアート	
ダイエット 運動プログラム		13:45 クラフト コースター作り予約制	フラワー アレンジメント予約制	13:45アロマクラフト マスクケース&スプレー	ダイエット 運動プログラム	
	20	21	22	23	24	25
午前	こころみ語り場 働くって？ オフィスワーク	こころみ向上委員会 認知行動療法面談 オフィスワーク	グループワーク 課題解決 オフィスワーク		1週間の振り返り	土曜リワーク みんなで話そう 「人生の旅。皆 さんの旅路は今 どの辺？」
	午後	認知行動療法面談 オフィスワーク	認知行動療法面談 オフィスワーク	こころみゲームの会 オフィスワーク		オフィスワーク
脳トレ		パターゴルフ	お楽しみ塗り絵	スクラッチアート	自習筆ペン	
ダイエット 運動プログラム		13:45ガーデニング ミニ盆栽作り予約制	勉強会 ストレスマネジメント②	ダイエット 運動プログラム	虹色コンサート	
	27 杉長休	28	新しいプログラムのご案内 こころみ語り場 →一つのテーマについて、2~3人組を作って気楽に話をしていくプログラムです WAになって話そう 「私のりれきしょ」 → 仕事のことについて輪になって話します。一人の話を交代 で参加者で聞いていくイメージです。 土曜日リワークみんなで話そう → スタッフのリードに従って、何人かの組になっている利用者さ ん同士にお話をしていきます。 3日 節分イベントは申込制です。詳しくはパンフレットをご覧ください。			
午前		認知行動療法⑧-1 オフィスワーク	 ブログでリワークの活動の様子を紹介しています ←QRコードからアクセスしてください！ 毎月のプログラム表もこちらからご覧いただけます。 献立表もあります。欲しい方はスタッフに声をかけて下さい。			
	午後	認知行動療法⑧-1 オフィスワーク				
脳トレ		ストラックアウト				
ダイエット 運動プログラム	室内 ウォーキング					

認知行動療法のスケジュール

- ① 今の自分について振り返ってみよう
- ② 行動を増やすきっかけを見つけよう
- ③ 自分の思考のクセに気付いてみよう
- ④ 思考のクセを作り出す練習をしてみよう
- ⑤ 後ろ向きな考えと距離をおけるようになろう
- ⑥ コミュニケーションのコツを練習してみよう
- ⑦ 問題の解決の仕方について考えよう（前編）
- ⑧ 問題の解決の仕方について考えよう（後編）