

リワークプログラムは毎週 火・水・木と第2と第4の土（原則）、時間は9時～12時です。  
 表示分はメインプログラム（10時～1時間程度）です。 ★祝日、お盆、年始年末は休み  
 ※利用者数やスタッフの都合等により活動内容が変更になる場合があります。

4月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 習字	2 セルフケア⑤ ストレス反応	3	4
5	6	うつ病を中心として、精神的な病について考えてみよう	8 嫌いな人への対応	9 コミュニケーション ゲーム	10	11	こんな時どうしましょう
12	13	仕事との向き合い方を考えてみよう（ライフワークバランス）	15 アロマ	16 セルフケア⑥ マインドフルネス(身体・行動)	17	18	
19	20	自分のこれまでの体験を語ろう（働く編）	22 硬筆	23 セルフケア⑦ マインドフルネス (思考・イメージ・感情)	24	25	認知再構成法をしてみよう
26	27	0	29 祝日	30 セルフケア⑧ 小さなコーピング			

5月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							2
3	4 祝日	5 祝日	6 祝日	7 自分の好きなモノ・コト・ 趣味（資料準備）	8	9	マインドフルネス ヨガをしてみよう
10	11	認知行動療法を知ろう	13 習字	14 自分の好きなモノ・コト・ 趣味（プレゼン）	15	16	
17	18	マインドフルネスストレス低減法（注意をコントロールする方法を試してみよう）	20 アロマ	21 これまでの仕事について（資料準備）	22	23	不安・イライラについて
24	25	感情の扱い方、セルフコンパッションを考え試してみよう	27 硬筆	28 これまでの仕事について（プレゼン）	29	30	
31							

6月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1		3 書道	4 睡眠の科学①	5	6
7	8	伝え方を見直そう (アサーショントレーニング)	10 Let's ディスカッション	11 睡眠の科学②	12	13	生活習慣を CHECKしよう
14	15	怒りの感情と向き合おう (アンガーマネジメント)	17 アロマ	18 睡眠の科学③	19	20	
21	22	考え方を知って見直そう (認知再構成法)	24 硬筆	25 睡眠の科学④	26	27	ストレスを わくわくに
28	29	問題を解決する方法を試してみよう（問題解決技法）					