

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。

# 7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1書道	2 睡眠について 良質な睡眠のための環境づくりについて	3	4
5	6	7 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 リフレーミング	9 睡眠について 運動、食事等の生活習慣と睡眠について	10	11 みな元気かな？
12	13	14 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 睡眠について 睡眠と嗜好品について	17	18
19	20	21自分のこれまでの体験を語ろう（働く編）	22 硬筆	23 睡眠について 睡眠障害について	24	25 アサーション してみよう
26	27	28 マインドフルネス ヨガに取り組もう	29 未定	30 睡眠について 就業形態（交替制勤務）と睡眠の課題について	31	

# 8月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
2	3	4 認知行動療法を知ろう	5 書道	6 生活リズムを整える・生活プラン表を立てる	7	8 困り事への対応
9	10	11 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）	12 白黒、完璧主義について	13 身体の調子を整えるために	14	15
16	17	18 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	19 アロマ	20 バケットリスト・気分のリフレッシュ法	21	22 認知再構成法に取り組もう
23	24	25 マインドフルネスヨガに取り組もう	26 硬筆	27 からだのワーク ボディスキャン・呼吸法・肩のリラックス	28	29
30	31					

# 9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 伝え方を見直そう (アサーショントレーニング)	2 書道	3 からだのワーク 漸進性弛緩法・自律訓練法	4	5
6	7	8 怒りの感情と向き合おう (アンガーマネジメント)	9 ジオパーク講座 (出前講座)	10 からだのワーク マインドフルな時間	11	12 会話のテクニック
13	14	15 考え方を知って見直そう (認知再構成法)	16 アロマ	17 セルフケア 自己概念・ひとまず落ち着く	18	19
20	21	22 問題を解決する方法を試してみよう (問題解決技法)	23 硬筆	24 セルフケア 誰かにつながる	25	26 Let's ディスカッション
27	28	29 マインドフルネス ヨガに取り組もう	30 不安について			