

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。

10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 からだのワーク 漸進性弛緩法・自律訓練 法	2	3
4	5	6考え方の癖を知って 見直 そう（認知再構成法）	7 書道	8 復職への注意点など	9	10 アサーション訓練
11	12	13問題を解決する方法を 試してみよう（問題解決技 法）	14 嫌いな上司について	15 セルフケア 自己概念・ひとまず落ち 着く	16	17
18	19	20マインドフルネススト レス低減法（ボディスキャ ン）	21 アロマ	22 セルフケア 誰かとつながる	23	24 自分の病気について 調べてみよう
25	26	27マインドフルネススト レス低減法（ヨガ）に取り 組もう	28 硬筆	29 セルフケア ストレッサー	30	31

11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 文化の日	4 書道	29 セルフケア ストレス反応	6	7

8	9	10うつ病を中心として、精神的な病について考えてみよう	11 未定	12 *CP不在*	13	14 未定
15	16	17 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）	18 アロマ	19 セルフケア マインドフルネス(身体・行動)	20	21
22	23	24自分のこれまでの体験を語ろう（働く編）	25 硬筆	26 セルフケア マインドフルネス(思考・イメージ)	27	28 未定
29	30					

12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 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	2 書道	3 セルフケア 小さなコピングをたくさん見つけよう	4	5
6	7	8 マインドフルネス ヨガに取り組もう	9 未定	10 *CP不在*	11	12 未定
13	14	15 伝え方を見直そう (アサーショントレーニング)	16 アロマ	17 睡眠について 睡眠に関する基本的なこと	18	19
20	21	22怒りの感情と向き合おう (アンガーマネジメント)	23 硬筆	24 睡眠について 睡眠時間と睡眠休養感	25	26 未定
27	28	29 未定	30	31		