



復職プログラム



あさひの家



11月予定表

TEL 0566-76-5299

日		月		火		水		木		金		土	
				1		2		3		4		5	
A	M			マインドフルネス瞑想 ～心と脳のトレーニング～		陶芸で集中		お休み		写仏			
P	M			SST (コミュニケーションの練習)		アサーショントレーニング				スクラッチアート			
6		7		8		9 ナイトのない日		10		11		12	
A	M	お休み		リワークミーティング		ドリル (論理的思考)		マインドフルネス瞑想 ～心と脳のトレーニング～		お休み		写経	
P	M			うつ病について(うつ病は どんな病気?)		グループワーク(作業型)		リラクゼーション				復職ハイキング 岡崎総合運動公園	
13		14		15		16		17		18		19	
A	M	お休み		リワークミーティング		マインドフルネス瞑想 ～心と脳のトレーニング～		院外活動		お休み		ドリル(計算・漢字)	
P	M			うつ病について(回復過 程について)		SST (コミュニケーションの練習)						クレペリン検査	
20		21		22		23		24		25		26	
A	M	お休み		リワークミーティング		マインドフルネス瞑想 ～心と脳のトレーニング～		お休み		お休み		動物なぞり絵	
P	M			薬について(抗うつ薬・眠 剤)		グループワーク(討論型)						ジグソーパズル	
27		28		29		30							
A	M	お休み		リワークミーティング		鉛筆で枕草子		マインドフルネス瞑想 ～心と脳のトレーニング～		*午前と午後にプログラムを実施しています。 *3F作業療法室でその他の活動を行っています。 *スポーツジムがあります。			
P	M			薬について(抗不安薬・そ の他)		SST (コミュニケーションの練習)		心が休まる方法					