



復職プログラム



あさひの家



1月予定表

TEL 0566-76-5299

日		月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
A M	お休み	お休み	お休み	リワークミーティング	お休み	マインドフルネス瞑想 (心と脳のトレーニング)	
P M				心が休まる方法		うつ病について (うつ病とはどんな病気?)	
	8	9	10	11 ナイトのない日	12	13	14
A M	お休み	お休み	スクラッチアート	マインドフルネス瞑想 (心と脳のトレーニング)	お休み	ドリル (論理的思考)	
P M			グループワーク (作業型)	アサーション トレーニング		クレペリン検査	
	15	16	17	18	19	20	21
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	ジグソーパズル	OB会
P M		うつ病について (回復過程について)	SST			陶芸で集中 (前半)	
	22	23	24	25 ナイトのない日	26	27	28
A M	お休み	リワークミーティング	ビーズ色仕分け作業	写仏	お休み	マインドフルネス瞑想 (心と脳のトレーニング)	
P M		薬について (抗うつ薬・眠剤)	グループワーク (討論型)	リラクセーション		陶芸で集中 (後半)	
	29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> * デイケアでは、午前と午後にそれぞれプログラムを実施しています。 (午前10:30~11:30頃、午後13:00~15:00頃) * プログラム以外でも、3F作業療法室にて、陶芸・革細工・木工DIY・手芸各種、その他の活動を行っています。 (気分転換・趣味の確立・楽しみ・眠つぶし・人との交流・ストレス発散・集中力の向上等) * 健康トレーニングルームあります。 			
A M	お休み	リワークミーティング	ドリル (計算・漢字)				
P M		薬について (抗不安薬・その他)	SST				