



# 復職プログラム



あさひの家



## 3月予定表

TEL 0566-76-5299

日	月	火	水	木	金	土	
A M	* デイケアでは、午前と午後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・暇つぶし・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。		1	2	3	4	
			マインドフルネス瞑想	お 休 み	ビーズ色仕分け		
P M		心が休まる方法			スポーツジム開放		
	5	6	7	8 ナイトのない日	9	10	11
A M	お 休 み	リワークミーティング	スクラッチアート	マインドフルネス瞑想	お 休 み	ドリル(論理的思考力)	
P M		うつ病について (うつ病とはどんな病気)	グループワーク (作業型)	アサーショントレーニング		陶芸で集中	
	12	13	14	15	16	17	18
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	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			グループワーク (討論型)	
	19	20	21	22 ナイトのない日	23	24	25
A M	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	お 休 み	写仏	
P M		薬について (抗うつ薬・眠剤)		リラクセーション		陶芸で集中	
	26	27	28	29	30	31	
A M	お 休 み	リワークミーティング	写経	マインドフルネス瞑想	お 休 み	ドリル(数独)	
P M		薬について (抗不安薬・その他)	SST	クレペリン検査		復職ウォーキング	