2026 年　12 月

デイセラピー予定表

●参加予定のプログラムを〇で囲って下さい。
●診察日や産業医面談が決まっている方は、空白部分に記入してください。

	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	5
AM			認知機能リハ	CBGT（応用） B-リワーク①	キャリア支援 こころの教室	千波湖WALK	フォローアップ
PM			発達症のセルフナビ	創作アート CBGT（基礎）④	対人スキル	SST	週替わり
ナイト			自己課題/個別面談	スナック菓子No.1決定戦	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	
	6	7	8	9	10	11	12
AM		スタートアップ ゆるリラ	認知機能リハ	CBGT（応用） B-リワーク②	キャリア支援 こころの教室	RW Fit/プチスポ	ヨガセラピー(10:00～) CBGT
PM		コミュトレ	発達症のセルフナビ	創作アート CBGT（基礎）⑤	対人スキル	SST	週替わり
ナイト		自己課題/個別面談	クリスマスリース作り	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	セルフワーキング共有会	
	13	14	15	16	17	18	19
AM		スタートアップ ゆるリラ	認知機能リハ	CBGT（応用） B-リワーク③	キャリア支援 こころの教室	RW Fit/プチスポ	フォローアップ CBGT
PM		コミュトレ	発達症のセルフナビ	創作アート CBGT（基礎）①	対人スキル	SST	週替わり
ナイト		自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	
	20	21	22	23	24	25	26
AM		スタートアップ ゆるリラ	認知機能リハ（ブルドン抹消検査）	CBGT（応用） B-リワーク④	キャリア支援 こころの教室	RW Fit/プチスポ	座談会
PM		コミュトレ	発達症のセルフナビ	創作アート CBGT（基礎）②	対人スキル(POMS)	SST	週替わり
ナイト		自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	卒業発表	
	27	28	29	30	31		
AM		大掃除	お休み	お休み	お休み		
PM		座談会					
ナイト		自己課題/個別面談					

１２月のトピックス

●ナイトの各プログラム詳細は、デイセラピー４階の掲示板をご確認ください。体調に合わせて、ナイトプログラムの活用をしてください。
●金曜日の運動プログラムの内容・名称が10月より変更となりましたので、詳細は掲示板にてご確認ください。
→１週目は合同で千波湖にてウォーキング(※雨天時は屋内で実施)を行います。詳細は、お知らせをご覧ください。
●毎週土曜日にフォローアップを実施しています。**復帰後１～２ヶ月はなるべく利用して、再燃・再発防止を心がけましょう。**復職間近の方も参加できます。
●12/29(火)～1/3(日)は、デイセラピーがお休みとなりますのでご注意ください。
●ヨガセラピーのプログラム時間が11月より変更となり、10:00～11:30となります。お間違えのないよう、ご注意ください。
●心理検査の実施について
12/22（火）：認知機能リハ…ブルドン抹消検査（作業能力検査）
12/24（木）：対人スキル　…POMS（気分を確認する検査）
●今月の平日（出席率に使用する月～金の最大日数）：**20日**
今年も残すところあと１ヶ月となりました。寒さも一段と厳しくなり、冬の訪れを感じる季節となりました。今年はどのような１年でしたでしょうか。
新しい年を気持ちよく迎えられるよう、デイでの時間を有意義にお過ごしください♪