

2024年

12月

## デイセラピー予定表

- 参加予定のプログラムを○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	6	7
AM		キャリア支援 はじまりの月曜日	認知機能リハ ゆるリラ	CBGT（応用） B-リワーク	対人スキル B-レクリエーション	運動療法/オフィスワーク プチトレ	フォローアップ CBGT
PM		発達症のセルフナビ	アサーション	創作アート CBGT（基礎）③	セルフマネジメント	SST	セルフマネジメント
ナイト		復職準備プログラム	自己課題/個別面談	茶話会	ゆるリラナイト	自己課題/個別面談	
	8	9	10	11	12	13	14
AM		キャリア支援 はじまりの月曜日	認知機能リハ ゆるリラ	CBGT（応用） B-リワーク	対人スキル B-レクリエーション	運動療法/オフィスワーク プチトレ	働く人の注意・集中P CBGT
PM		発達症のセルフナビ	アサーション	創作アート CBGT（基礎）④	セルフマネジメント	SST	フォローアップ
ナイト		復職準備プログラム	からだメンテナンス	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	
	15	16	17	18	19	20	21
AM		キャリア支援 はじまりの月曜日	認知機能リハ ゆるリラ	CBGT（応用） B-リワーク	対人スキル B-レクリエーション	運動療法/オフィスワーク プチトレ	フォローアップ CBGT
PM		発達症のセルフナビ	アサーション	創作アート CBGT（基礎）⑤	セルフマネジメント	SST	働く人のSST
ナイト		復職準備プログラム	ゆるカフェ	ヨガセラピー	自己課題/個別面談	ハンドクラフト	
	22	23	24	25	26	27	28
AM		キャリア支援 はじまりの月曜日	認知機能リハ（フルドン抹消検査） ゆるリラ	CBGT（応用） B-リワーク	対人スキル（POMS） B-レクリエーション	運動療法/オフィスワーク プチトレ	大人のADHD対策P
PM		発達症のセルフナビ	アサーション	創作アート CBGT（基礎）①	セルフマネジメント	SST	年末イベント
ナイト		復職準備プログラム	自己課題/個別面談	こころの教室	自己課題/個別面談	卒業発表	
	29	30	31				
AM		お休み	お休み				
PM							
ナイト							

## 12月のトピックス

- 12/28（土）のCBGTはお休みです。
- 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。
- 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。
- 心理検査の実施について ※リワークの方は必ず参加してください。
  - 12/24（火）：認知機能リハ…フルドン抹消検査（作業能力検査）
  - 12/26（木）：対人スキル …POMS（気分を確認する検査）
- 今月の平日は20日になります（出席率に使用する月～金の最大日数）。

## 参加目的

復職・転職・再就職・  
その他（ ）

氏名

ID番号

寒さが身にしみる季節になりましたね。いかがお過ごしでしょうか。慌ただしい年の暮れ、どうぞ健やかに過ごしてください。