

2025年

3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
AM							1 フォローアップ CBGT特別
PM							セルフマネジメント
ナイト							
2	3	4	5	6	7	8	
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特別	
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	フォローアップ	
ナイト	復職準備プログラム	自己課題/個別面談	茶話会	ゆるカフェ	合唱		
9	10	11	12	13	14	15	
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特別	
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	働く人のSST	
ナイト	復職準備プログラム	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	ゆるリラ	自己課題/個別面談		
16	17	18	19	20	21	22	
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	春分の日	運動療法/オフィスワーク プチトレ	大人のADHD対策P CBGT特別	
PM	発達症のセルフナビ	アサーション	創作アート CBGT（基礎）②		SST	フォローアップ	
ナイト	復職準備プログラム	自己課題/個別面談	ヨガセラピー		ハンドクラフト		
23	24	25	26	27	28	29	
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	フォローアップ CBGT特別	
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	☆イベント☆	
ナイト	復職準備プログラム	卒業発表	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談		
30	31						
AM	キャリア支援 はじまりの月曜日						
PM	発達症のセルフナビ						
ナイト	復職準備プログラム						

3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。
- 3月の水曜第4週のこころの教室は休みになります。4月に2回行ないますので、予定表をご確認ください。
- 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。
3/25（火）：認知機能リハ…フルドン抹消検査（作業能力検査）
3/27（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

花粉症には試練の季節がやってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目ですので、くれぐれもご自愛ください。