

2026 年

1 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
AM					元日	お休み	お休み
PM							
ナイト							
	4	5	6	7	8	9	10
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③	対人スキル こころの教室	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）②	セルフマネジメント	SST	茶話会
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	ハンドクラフト	
	11	12	13	14	15	16	17
AM		成人の日	認知機能リハ（内田クレペリン） ゆるリラ	CBGT（応用） B-リワーク④	対人スキル こころの教室	運動療法/オフィスワーク プチトレ	フォローアップ CBGT
PM			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	フォローアップ
ナイト			ゆるカフェ	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	
	18	19	20	21	22	23	24
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⑤	対人スキル こころの教室	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）④	セルフマネジメント	SST	働く人のSST
ナイト		自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	ヨガセラピー	自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	
	25	26	27	28	29	30	31
AM		キャリア支援 はじまりの月曜日	認知機能リハ（ブルドン抹消検査） ゆるリラ	CBGT（応用） B-リワーク①	対人スキル（CES-D） こころの教室	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	フォローアップ
ナイト		セルフワーキング共有会	ゆるリラナイト	こころの教室	自己課題/個別面談	卒業発表	

1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。
- 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。
 - 1/13（火）：認知機能リハ…内田クレペリン検査（作業特性検査）※AM～PMもしくはAM～ナイトの参加をお願いします
 - 1/27（火）：認知機能リハ…ブルドン抹消検査（作業能力検査）
 - 1/29（木）：対人スキル …CES-D（抑うつ尺度の検査）
- 今月の平日（出席率に使用する月～金の最大日数）：19日

明けましておめでとうございます🍀🍀

寒い日が続いていますが、体調に気をつけながら、しっかりと今年のリズムをつくっていきましょう㊦

本年もどうぞよろしくお願い致します！！

参加目的

復職・転職・再就職・
他（ ）

氏名

ID番号