

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
AM					1	2	3
PM					元日	お休み	お休み
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	自己課題/個別面談	ハンドクラフト	
AM	11	12 成人の日	13 認知機能リハ（内田クレベリン） ゆるリラ	14 CBGT（応用） B-リワーク④	15 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	自己課題/個別面談	
AM	18	19	20	21	22	23	24
PM	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	
ナイト	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	
AM	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	自己課題/個別面談	
PM							
ナイト							
AM	25	26	27	28	29	30	31
PM	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	
ナイト	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	
	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・再発防止を心掛けましょう。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…内田クレベリン検査（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✿✿

寒い日が続いているですが、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