

2026 年

3 月

ディセラーピー予定表

- 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							
AM		キャリア支援 はじまりの月曜日	認知機能リハ ゆるりラ	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	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	
8							
AM		キャリア支援 はじまりの月曜日	認知機能リハ ゆるりラ	CBGT（応用） B-リワーク①	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）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	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	
15							
AM		キャリア支援 はじまりの月曜日	認知機能リハ ゆるりラ	CBGT（応用） B-リワーク②	対人スキル こころの教室	春分の日	フォローアップ
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		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		
22							
AM		キャリア支援 はじまりの月曜日	認知機能リハ ゆるりラ	CBGT（応用） B-リワーク③	対人スキル（POMS） 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）②	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	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							
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） ゆるりラ				
PM		発達症のセルフナビ	アサーション				
ナイト		自己課題/個別面談	自己課題/個別面談				

3月のトピックス

●ナイトの各プログラム詳細は、ディセラーピー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。復帰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。

3/31（火）：認知機能リハ…ブルドン抹消検査（作業能力検査）

3/26（木）：対人スキル …POMS（気分を確認する検査）

●今月の平日は21日になります（出席率に使用する月～金の最大日数）。

年度末の3月となりました🎊

これまでの成果を確認しながら、復職に向けた力を今月も着実に積み上げていきましょう🙌

参加目的
復職・転職・再就職・
その他（ ）

氏名

ID番号