

2026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	2	3	4	5	6	7
		キャリア支援 はじめの月曜日	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 ブチトレ	フォローアップ CBGT
		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	9	10	11	12	13	14
		キャリア支援 はじめの月曜日	認知機能リハ ゆるリラ	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 ブチトレ	働く人の注意・集中P CBGT
AM		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	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	16	17	18	19	20	21
AM		キャリア支援 はじめの月曜日	認知機能リハ ゆるリラ	CBGT（応用） B-リワーク②	対人スキル こころの教室		フォローアップ
		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	春分の日	働く人のSST
		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		
AM	22	23	24	25	26	27	28
		キャリア支援 はじめの月曜日	認知機能リハ ゆるリラ	CBGT（応用） B-リワーク③	対人スキル（POMS） こころの教室	運動療法/オフィスワーク ブチトレ	フォローアップ CBGT
		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	30	31				
		キャリア支援 はじめの月曜日	認知機能リハ（ブルドン抹消検査） ゆるリラ				
PM		発達症のセルフナビ	アサーション				
		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。  
 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