

2021



リワーク ヴィレッジ 3月



※スポーツは上靴をご用意ください
 ※新型コロナウイルスへの感染対策にご協力ください
 (手洗い、消毒、換気など)
 ※個人作業の時間に『気分グラフ』など毎月の課題を行い、提出をお願いいたします
 ※面談は個人作業の時間にスタッフよりお声をかけさせていただきます

※ プログラムは変更になる場合があります。ご了承ください

月		火			水			木		金		土
1		2			3			4		5		6
個人作業	個人作業	心理教育 (睡眠教育)	個人 作業	アクション プラン	個人作業	職場復帰 シミュレーション	個人 作業	アクションプラン	時事論評 (準備)	アクション プラン	情報誌 編集部	休日
新聞 スクラップ	CBGT (5コラム)	スポーツ (ジムトレ)			グループ ワーク	↓	個人 作業	CBT基礎 ①	個人 作業	時事論評 (プレゼン)	スポーツ (エアロビ)	
清水・高谷・中越		清水・高谷			清水・高谷・今井			清水・中越		清水・高谷・吉村		
8		9			10			11		12		13
個人作業	個人作業	心理教育 (ストレスの器)	個人 作業	個人作業	個人作業	30分パター 分析		テーマサーチ	個人作業	個人作業	情報誌 編集部	休日
新聞 スクラップ	CBGT (5コラム)	スポーツ (ジムトレ)			脳トレ ワーク	↓		CBT基礎 ②	八木さんと 『オーバーワーク』を考える		CBGT (3コラム)	個人作業
清水・高谷・中越		清水・高谷			清水・高谷・今井			高谷・中越・八木		清水・高谷		
15		16			17			18		19		20
個人作業	個人作業	心理教育 (疾患教育)	個人 作業	アクション プラン	個人作業	アサーション ロールプレイ		アクションプラン	IPT的整理術	アクション プラン	情報誌 編集部	春分の 日
新聞 スクラップ	CBGT (5コラム)	スポーツ (ジムトレ)			グループ ワーク	↓		アサーショ ン基礎	職業プレゼンテーション		スポーツ (筋トレ)	
清水・高谷・中越		清水・高谷			清水・高谷・今井			清水・高谷		清水・高谷・吉村		
22		23			24			25		26		27
個人作業	コレドウデ 商会	心理教育 (境界)	個人 作業	コレドウデ 商会	個人作業	コレドウデ 商会		テーマサーチ	時事論評 (準備)	個人作業	情報誌 編集部	休日
新聞 スクラップ	CBGT (5コラム)	スポーツ (ジムトレ)			コレドウデ 商会 (聴講)	コレドウデ 商会 (プレゼン)		復職に 向けて	個人作業	時事論評 (プレゼン)	CBGT (3コラム)	個人作業
清水・高谷		清水・高谷			清水・高谷・今井			清水・高谷		清水・高谷		
29		30			31			3月です。 太陽の光が少しずつ春の暖かさに変わってきていますね。肌を通り 過ぎる風も心なしか暖かく感じます。三寒四温のこの時期は、体調 や気分も変化しやすい状態です。自分の速度を大切に、感情を認め てあげながら、いつも以上に身体の声に耳を傾け、ぽかぽかの春を 気持ちよく迎えたいものですね。				
個人作業	個人作業	心理教育 (IPT)	個人 作業	アクション プラン	個人作業	コンセンサ スワーク						
新聞 スクラップ	CBGT (5コラム)	スポーツ (ジムトレ)			グループ ワーク	↓						
清水・高谷・中越		清水・高谷			清水・高谷・今井							

2021



リワーク ヴィレッジ 2月



※スポーツは**上靴**をご用意ください
 ※新型コロナウイルスへの感染対策にご協力ください
 (手洗い、消毒、換気など)
 ※個人作業の時間に『気分グラフ』など毎月の課題を行い
 提出をお願いいたします
 ※面談は個人作業の時間にスタッフよりお声をかけさせていただきます

※ プログラムは変更になる場合があります。ご了承ください

月		火			水		木		金		土	
1		2			3		4		5		6	
個人作業	個人作業	心理教育 (感情の手当て)	個人 作業	アクション プラン	個人作業	アサーション 権	テーマサーチ	怒りを知ろう	アクション プラン	情報誌 編集部	休日	
新聞 スクラップ	CBGT (5コラム)	スポーツ (ジムトレ)			グループ ワーク	↓	CBT基礎①	個人作業	↓	薬剤師の先生による お薬講座		
清水・高谷・中越		清水・高谷			清水・高谷・今井		清水・高谷・中越		清水・高谷			
8		9			10		11		12		13	
個人作業	個人作業	心理教育 (問題解決①)	個人 作業	個人作業	個人作業	ヨクナル パターン分析	建国記念日		個人作業	情報誌 編集部	休日	
新聞 スクラップ	CBGT (5コラム)	スポーツ (ジムトレ)			脳トレ ワーク	↓				CBGT (3コラム)	個人作業	
清水・高谷・中越		清水・高谷			清水・高谷・今井		清水・高谷		清水・高谷			
15		16			17		18		19		20	
個人作業	コレドウデ 商会	心理教育 (問題解決②)	個人 作業	コレドウデ 商会	個人作業	コレドウデ 商会	テーマサーチ	IPT的整理術	アクション プラン	情報誌 編集部	休日	
新聞 スクラップ	CBGT (5コラム)	スポーツ (ジムトレ)			コレドウデ 商会 (聴講)	コレドウデ 商会 (プレゼン)	CBT基礎②	職業プレゼンテーション	スポーツ (ジムトレ)			
清水・高谷・中越		清水・高谷			清水・高谷・今井		清水・高谷		清水・高谷			
22		23			24		25		26		27	
個人作業	個人作業	天皇誕生日			個人作業	アサーション ロールプレイ	個人作業	個人作業	個人作業	情報誌 編集部	ぶらっと カフェ	
新聞 スクラップ	CBGT (5コラム)				グループ ワーク	↓	アサーション 基礎	リフレクション・イメージング	CBGT (3コラム)	個人作業		
高谷・中越		清水・高谷・今井			清水・高谷		清水・高谷		清水・高谷			

2月です。働き方とスキーの楽しみ方の共通点を考えてみました。

えいっと斜面を下り始める勇気も必要ですが、調子に乗って自分のペース以上のスピードを出すと転びます(笑)。斜面の途中でストップすると違った景色が見えたり、小休憩になったり。他の人の滑り方を研究する面白さも。また、ロッジでスキーを外しウェアを脱いでお昼ご飯やホットドリンクで身体を温め、長めの休憩をとることも必要……。楽しいからといって長時間滑り続けると疲労が溜まり、怪我をしやすくなります。滑り終えた後はゆっくり温泉につかって身体をマッサージ。次回を楽しみに道具の手入れをします♪ 仕事とも共通していませんか？



2021



リワーク ヴィレッジ 1月



※スポーツは上靴をご用意ください
 ※新型コロナウイルスへの感染対策にご協力ください
 (手洗い、消毒、換気など)
 ※個人作業の時間に『気分グラフ』など毎月の課題を行い
 提出をお願いいたします
 ※プログラムは変更になる場合があります。ご了承ください

月		火			水		木			金		土
1月です。 令和3年が幕を明けました。今年はどんな1年になるのでしょうか。こころもからだも大切にしながら自分のペースで歩みたいものですね。今年もまた、復職・就職へ向け、充実したお手伝いができるよう、スタッフ一同努力して参ります。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。年明けはまず、少しずつ身体を慣らし、年末年始で崩れてしまったリズムを取り戻していくことから始めましょう。										1		2
										元旦		休日
4		5			6		7			8		9
篠路神社へ初詣 (悪天候時中止)		心理教育 (ストレスの器)	個人作業	アクションプラン	個人作業 (面談)	コメンタリーワーク	CBGT (3コラム)		30分間分析		アクションプラン	情報誌編集部
多目的ホールで ストレッチ		スポーツ (ジムトレ)			グループワーク	↓	CBT基礎①	個人作業	↓		テーマサーチ	個人作業 (面談)
清水・高谷・金泉		清水・高谷			清水・高谷・今井		清水・高谷・中越			清水・高谷		
11		12			13		14			15		16
成人の日 		心理教育 (疾患教育)	個人作業	個人作業 (面談)	個人作業 (面談)	アサーション ロールプレイ	個人作業		IPT的整理術		個人作業	情報誌編集部
		スポーツ (ジムトレ)			脳トレワーク	↓	CBT基礎②	リラクス-ション・イメージング		スポーツ (ジムトレ)		
		清水・高谷			清水・高谷・今井		清水・高谷・中越			清水		
18		19			20		21			22		23
個人作業	個人作業	心理教育 (境界)	個人作業	アクションプラン	個人作業	職場復帰 シミュレーション	CBGT (3コラム)		時事論評 (準備)		アクションプラン	情報誌編集部 (中間評価)
新聞スクラップ	CBGT (5コラム)	スポーツ (ジムトレ)			グループワーク	↓	アサーション 基礎	個人作業	時事論評 (プレゼン)		テーマサーチ	個人作業
清水・高谷		清水・高谷			清水・高谷・今井		清水・高谷			清水・高谷		
25		26			27		28			29		30
個人作業	コレドウデ 商会	心理教育 (IPT)	個人作業	コレドウデ 商会	個人作業	コレドウデ 商会	CBGT (3コラム)		IPT的整理術		個人作業	情報誌 編集部
新聞スクラップ	CBGT (5コラム)	スポーツ (ジムトレ)			コレドウデ 商会 (聴講)	コレドウデ 商会 (プレゼン)	復職に 向けて	職業プレゼンテーション		スポーツ (ジムトレ)		
清水・高谷		清水・高谷			清水・高谷・今井		清水・高谷			清水・高谷		