

2024



# リワーク ヴィレッジ 5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							
5月です。春の陽気も心地よく、花々や草木の彩り、春の香りが五感を楽しませてくれますね。でも、春は何となく周辺が忙しくなる季節でもありますね。そんな時は、今の自分の立ち位置を信じてあげましょう。大切な存在なんだと自分を認めてあげましょう。おのずと踏み出せる時がくるはず。無駄かどうか、意味があるのか、今はわからない時もあります。自分の力を信じて前に進みましょう。	1		2		3	4						
	個人作業	ヨクナルパターン分析	CBT基礎①	個人作業	時事論評(準備)	憲法記念日 	みどりの日 					
	私のトリセツ	↓	個人作業		時事論評(プレゼン)							
高谷・松原・濱田・松山		高谷・松原										
6	7		8		9		10		11			
振替休日 	心理教育(問題解決①)	個人作業	アクションプラン	個人作業	怒りを知ろう	個人作業	CBT基礎②	個人作業	IPT的整理術	アクションプラン	情報誌編集部(面談)	休日
	スポーツ(ジムトレ)			グループワーク	↓	個人作業	八木さんの「セルフコンパッション」			CBGT(3コラム)	個人作業	
高谷・松原・清水			高谷・松原・濱田・松山			高谷・松原・八木			高谷・松原			
13	14		15		16		17		18			
個人作業	個人作業	心理教育(問題解決②)	個人作業	個人作業	個人作業	コンセンサスワーク	個人作業	職場復帰シミュレーション	個人作業	個人作業	情報誌編集部(全体共有)	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	個人作業	個人作業	個人作業	個人作業	
高谷・松原		高谷・松原・清水			高谷・松原・濱田・松山		高谷・松原		高谷			
20	21		22		23		24		25			
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	アサーションロールプレイ	アサーション基礎	個人作業	個人作業	アクションプラン	企画会議(目標シート)	ぶらっとカフェ
脳トレワーク	CBGT(5コラム)	スポーツ(ジムトレ)			グループワーク	↓	個人作業	個人作業	個人作業	CBGT(3コラム)	個人作業	
高谷・松原		高谷			高谷・松原・濱田・松山		高谷・松原		松原・清水			
27	28		29		30		31					
個人作業	ディベート(準備)	心理教育(ストレスの器)	個人作業	ディベート(準備)	個人作業	ディベート(準備)	復職に向けて	個人作業	CBGT(下向き矢印)	個人作業	企画会議	
新聞スクラップ	CBGT(5コラム)	スポーツ(ジムトレ)			ディベート(ジャッジ)	ディベート(討論)	職業プレゼンテーション			リラクゼーションイメージング		
松原・清水		高谷・松原			高谷・松原・濱田・松山		高谷・松原		高谷			

2024



# リワーク ヴィレッジ 4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 (ストレスの器)	個人作業	アクションプラン	個人作業	ヨクナルパターン分析	CBT基礎①	個人作業	職場復帰 シミュレーション	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)			グループワーク	↓	テーマサーチ		↓	個人作業	CBGT (3コラム)	個人作業	
高谷・松原		高谷・清水			高谷・濱田・松山			高谷・松原			松原・清水		
8		9			10			11			12		13
個人作業	個人作業	心理教育 (疾患教育)	個人作業	ストレス表 作成	個人作業	アサーション ロールプレイ	CBT基礎②	個人作業	個人作業	アクションプラン	情報誌編集部	休日	
脳トレワーク	CBGT (5コラム)	スポーツ (ジムトレ)			グループワーク	↓	個人作業		IPT的整理術	個人作業	個人作業		
高谷・松原		高谷・松原・清水			高谷・濱田・松山			高谷・松原			松原		
15		16			17			18			19		20
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	アサーション 権	個人作業	アサーション 基礎	個人作業	CBGT (論駁)	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)			グループワーク	↓	個人作業	テーマサーチ		個人作業	CBGT (3コラム)	個人作業	
松原		高谷・松原・清水			高谷・濱田・松山			高谷・松原			高谷・清水		
22		23			24			25			26		27
個人作業	ディベート (準備)	心理教育 (IPT)	個人作業	ディベート (準備)	個人作業	ディベート (準備)	復職に 向けて	個人作業	IPT的整理術	アクションプラン	情報誌編集部 (振り返り)	休日	
脳トレワーク	CBGT (5コラム)	スポーツ (ジムトレ)			ディベート (聴講)	ディベート (討議)	職業プレゼンテーション			リラクゼーション イメージング			
松原・清水		高谷・松原・清水			高谷・濱田・松山			高谷・松原			高谷・松原		
29		30			4月です。 新年度が始まります。 変化を信じ、悩みながらも、一歩行動する度に新しい自分との出会いがあると思うと、新鮮な気持ちが湧いてきます。人生ではコントロールできない現実とも直面しますが、自分の底力を信じ、マイペースで進んでいきましょう。								
昭和の日		心理教育 (感情の手当て)	個人作業	アクションプラン									
		スポーツ (ジムトレ)			高谷・松原・清水								

2024



# リワーク ヴィレッジ 3月

※ 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

- ※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

月		火			水		木			金		土	
<p>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。</p>										1		2	
個人作業		個人作業			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)		グループワーク			個人作業			
清水・松原		清水・高谷			高谷・濱田・松山		高谷・松原			高谷・松原			
4		5			6		7			8		9	
個人作業		個人作業			個人作業		CBT基礎①			情報誌編集部		休日	
個人作業		心理教育 (感情の手当て)			アクションプラン		個人作業			個人作業			
新聞スクラップ		CBGT (5コラム)			グループワーク		個人作業			CBGT (3コラム)			
清水・松原		清水・高谷			高谷・濱田・松山		高谷・松原			高谷・松原			
11		12			13		14			15		16	
個人作業		個人作業			個人作業		CBT基礎②			情報誌編集部 (中間評価)		休日	
個人作業		心理教育 (問題解決①)			個人作業		個人作業			アクションプラン			
脳トレワーク		CBGT (5コラム)			スポーツ (ジムトレ)		テーマサーチ			リラクゼーション イメージング			
高谷・松原		清水・高谷			高谷・濱田・松山		高谷・松原・清水			高谷・松原			
18		19			20		21			22		23	
個人作業		個人作業			個人作業		CBT基礎			情報誌編集部		休日	
個人作業		心理教育 (問題解決②)			個人作業		個人作業			個人作業			
新聞スクラップ		CBGT (5コラム)			スポーツ (ジムトレ)		職業プレゼンテーション			CBGT (3コラム)			
高谷・松原		清水・高谷			<p style="text-align: center;"><b>春分の日</b></p>		高谷・松原・清水			高谷・松原			
高谷・松原		清水・高谷					高谷・松原・清水		高谷・松原				
25		26			27		28			29		30	
個人作業		個人作業			個人作業		復職に向けて			情報誌編集部		休日	
個人作業		心理教育 (睡眠教育)			個人作業		個人作業			アクションプラン			
脳トレワーク		CBGT (5コラム)			スポーツ (ジムトレ)		テーマサーチ			個人作業			
高谷・松原		清水・高谷			高谷・濱田・松山		高谷・松原			高谷・松原			




2024



# リワーク ヴィレッジ 2月

※ 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

※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

月		火			水		木			金		土	
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？													
5		6			7		8			9		10	
個人作業	個人作業	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	ヨガパターン分析	CBT基礎①	個人作業	個人作業	アクションプラン	情報誌編集部	休日	
脳トレワーク	CBGT (5コラム)	スポーツ (ジムトレ)			グループワーク	↓	個人作業		時事論評 (準備)	個人作業	情報誌編集部	休日	
高谷・松原		高谷・清水			高谷・濱田・松山		高谷・松原			高谷・松原・清水			
12		13			14		15			16		17	
<b>建国記念日</b> 		心理教育 (境界)	個人作業	個人作業	個人作業	職場復帰シミュレーション	アサーション基礎	個人作業	個人作業	アクションプラン	情報誌編集部	休日	
		スポーツ (ジムトレ)			私のトリセツ	↓	薬剤師によるお薬講座			個人作業	個人作業		
		高谷・清水			高谷・濱田・松山		高谷・松原・清水			高谷・松原・清水			
19		20			21		22			23		24	
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	復職に向けて	個人作業	個人作業	<b>天皇誕生日</b> 		ぶらっとカフェ	
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	↓	テーマサーチ		CBGT (論駁)				
高谷・松原		清水			高谷・濱田・松山		高谷・松原						
26		27			28		29						
個人作業	ディベート (準備)	心理教育 (IPT)	個人作業	ディベート (準備)	個人作業	ディベート (準備)	個人作業		IPT的整理術				
脳トレワーク	CBGT (5コラム)	スポーツ (ジムトレ)			ディベート (聴講)	ディベート (討論)	職業プレゼンテーション						
松原・清水		高谷・清水			高谷・濱田・松山		高谷・松原・清水						

2024



# 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

※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	2			3		4		5		6	
<p>1月です。令和6年が幕を明けました。今年はどうなるのでしょうか。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い申し上げます。年明けはまず、少しずつ身体を慣らし、<b>年末年始</b>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。</p>						<p>篠路神社へ初詣 (悪天候時/今年やりたいこと10)</p>		<p>アクションプラン</p>	<p>企画会議</p>	<p>休日</p>	
						<p>CBT基礎①</p>	<p>脳トレワーク</p>	<p>個人作業</p>	<p>個人作業</p>		
						<p>清水・高谷・中越・松原</p>		<p>清水・高谷</p>			
8	9			10		11		12		13	
<p>成人の日</p>	<p>心理教育 (感情の手当て)</p>	<p>個人作業</p>	<p>アクションプラン</p>	<p>個人作業</p>	<p>怒りを 知ろう</p>	<p>テーマサーチ</p>	<p>時事論評 (準備)</p>	<p>個人作業</p>	<p>企画会議 (振り返り)</p>	<p>休日</p>	
<p>Bコースの皆さんPresents レクリエーション</p>			<p>グループワーク</p>		<p>↓</p>	<p>CBT基礎②</p>	<p>個人作業</p>	<p>時事論評 (プレゼン)</p>	<p>CBGT (3コラム)</p>	<p>個人作業</p>	
<p>清水・高谷</p>			<p>清水・高谷・濱田・松山</p>		<p>高谷・中越・松原</p>		<p>清水・高谷</p>				
15	16			17		18		19		20	
<p>個人作業</p>	<p>個人作業</p>	<p>心理教育 (問題解決①)</p>	<p>個人作業</p>	<p>個人作業</p>	<p>ヨガパターン 分析</p>	<p>個人作業</p>	<p>IPT的整理術</p>	<p>アクションプラン</p>	<p>企画会議 (全体共有)</p>	<p>休日</p>	
<p>新聞スクラップ</p>	<p>CBGT (5コラム)</p>	<p>スポーツ (ジムトレ)</p>			<p>脳トレワーク</p>	<p>↓</p>	<p>個人作業</p>	<p>企画会議 (面談)</p>	<p>リラクゼーション イメージング</p>		
<p>清水・中越・松原</p>		<p>清水・高谷</p>			<p>清水・高谷・濱田・松山</p>		<p>清水・高谷・松原</p>		<p>清水・高谷</p>		
22	23			24		25		26		27	
<p>個人作業</p>	<p>個人作業</p>	<p>心理教育 (問題解決②)</p>	<p>個人作業</p>	<p>アクションプラン</p>	<p>個人作業</p>	<p>アサーション ロールプレイ</p>	<p>テーマサーチ</p>	<p>CBGT (下向き矢印)</p>	<p>個人作業</p>	<p>情報誌 編集部</p>	
<p>新聞スクラップ</p>	<p>CBGT (5コラム)</p>	<p>スポーツ (ジムトレ)</p>			<p>グループワーク</p>	<p>↓</p>	<p>復職に 向けて</p>	<p>職業プレゼンテーション</p>	<p>CBGT (3コラム)</p>	<p>個人作業</p>	
<p>清水・高谷・中越・松原</p>		<p>清水・高谷</p>			<p>清水・高谷・濱田・松山</p>		<p>清水・高谷・松原</p>		<p>清水・高谷</p>		
29	30			31							
<p>個人作業</p>	<p>ディベート (準備)</p>	<p>心理教育 (睡眠教育)</p>	<p>個人作業</p>	<p>ディベート (準備)</p>	<p>個人作業</p>						<p>ディベート (準備)</p>
<p>新聞スクラップ</p>	<p>CBGT (5コラム)</p>	<p>スポーツ (ジムトレ)</p>			<p>ディベート (聴講)</p>						<p>ディベート (討論)</p>
<p>清水・高谷・中越・松原</p>		<p>清水・高谷</p>			<p>清水・高谷・濱田・松山</p>						