

2025

リワーク ヴィレッジ 1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
 ※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	
				1		2			3		4	
<p>1月です。令和7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。</p>											<p>休日</p>	
6	7			8		9			10		11	
<p>篠路神社へ初詣 (悪天候：今年やりたいこと10)</p>	<p>心理教育 (睡眠教育)</p>	<p>個人 作業</p>	<p>アクション プラン</p>	<p>個人作業</p>	<p>30分パター 分析</p>	<p>CBT基礎①</p>	<p>個人 作業</p>	<p>職場復帰 シミュレーション</p>	<p>個人 作業</p>	<p>アクション プラン</p>	<p>企画会議</p>	
<p>脳トレワーク</p>	<p>スポーツ (ジムトレ)</p>			<p>グループ ワーク</p>	↓	<p>テーマサーチ</p>		↓	↓	<p>個人作業</p>	<p>個人作業</p>	
<p>高谷・松原</p>	<p>高谷・松原</p>			<p>高谷・濱田・松山・松原</p>			<p>高谷・松原</p>			<p>高谷・松原</p>		
13	14			15		16			17		18	
<p>成人の日</p>	<p>心理教育 (ストレスの器)</p>	<p>個人 作業</p>	<p>CBGT (下向き矢印)</p>	<p>個人作業</p>	<p>コンセンサス ワーク</p>	<p>CBT基礎②</p>	<p>個人 作業</p>	<p>個人作業</p>		<p>個人作業</p>	<p>企画会議</p>	
	<p>スポーツ (ジムトレ)</p>			<p>グループ ワーク</p>	↓	<p>テーマサーチ</p>		<p>IPT的整理術</p>		<p>CBGT (3コラム)</p>	<p>個人作業</p>	
	<p>高谷・松原</p>			<p>高谷・濱田・松山・松原</p>			<p>松原</p>			<p>高谷・松原</p>		
20	21			22		23			24		25	
<p>個人作業</p>	<p>個人作業</p>	<p>心理教育 (疾患教育)</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>アサーション 基礎</p>	<p>個人 作業</p>	<p>時事論評 (準備)</p>	<p>アクション プラン</p>	<p>企画会議</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>私マップ 作り</p>	↓	<p>個人作業</p>		<p>時事論評 (プレゼン)</p>	<p>リラクゼーション イメージング</p>		
<p>高谷・松原</p>	<p>高谷・松原</p>			<p>高谷・濱田・松山</p>			<p>高谷・松原</p>			<p>高谷・松原</p>		
27	28			29		30			31			
<p>個人作業</p>	<p>ディベート (準備)</p>	<p>心理教育 (境界)</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>復職に 向けて</p>	<p>個人 作業</p>	<p>IPT的整理術</p>		<p>個人作業</p>	<p>企画会議</p>
<p>脳トレ ワーク</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>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>松原</p>	<p>高谷</p>			<p>高谷・濱田・松山・松原</p>			<p>高谷・松原</p>			<p>高谷・松原</p>		