

2025



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
3		4			5		6			7		8
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	怒りを 知ろう	CBT基礎①	個人作業	テーマ ディスカッション	アクション プラン	企画会議	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	↓	テーマサーチ		↓	越田さんの 「マインドフルネス」		
高谷・松原		高谷・松原			高谷・濱田・松山・松原		高谷・松原			高谷・越田		
10		11			12		13			14		15
個人作業	個人作業	建国記念日			個人作業	アサーション	CBT基礎②	個人作業	個人作業	個人作業	企画会議	休日
新聞 スクラップ	CBGT (5コラム)				グループ ワーク	↓	個人作業		CBGT (論駁)	CBGT (3コラム)	個人作業	
松原					高谷・濱田・松山・松原		高谷・松原			高谷・松原		
17		18			19		20			21		22
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	職場連携に 向けて	ヨクナル パターン分析	アサーショ ン基礎	個人作業	企画会議 (振り返りシート記入)	アクション プラン	企画会議 (面談)	ぷらっと カフェ
脳トレ ワーク	CBGT (5コラム)	Bコースの皆さんPresens レクリエーション			個人作業	↓	テーマサーチ		個人作業	個人作業	個人作業	
高谷・松原		高谷・松原			高谷・濱田・松山		高谷・松原			高谷・松原		
24		25			26		27			28		
天皇誕生日		心理教育 (問題解決①)	個人作業	企画会議 (全体共有)	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	IPT的整理術	個人作業	情報誌編集部 (目標設定)	
		スポーツ (ジムトレ)			グループ ワーク	↓	職業プレゼンテーション			CBGT (3コラム)	個人作業	
		高谷・松原			高谷・濱田・松山・松原		高谷・松原			松原		

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？