

2025

# 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	
	心理教育 (境界)	テーマ サーチ	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	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	情報誌編集部 (中間評価)	休日		
	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	個人作業			
	高谷・松原			高谷・松原・濱田・松山			高谷・松原		高谷・松原				
7		8			9			10		11		12	
個人作業	個人作業	心理教育 (IPT)	個人 作業	ストレス表 作成	個人作業	怒りを 知ろう	個人 作業	CBT基礎 ②	個人 作業	時事論評 (準備)	個人作業	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	個人作業		時事論評 (プレゼン)	CBGT (3コラム)	個人作業	
高谷・松原		松原			高谷・松原・濱田・松山			高谷・松原		高谷・松原			
14		15			16			17		18		19	
個人作業	個人作業	心理教育 (感情の手当て)	テーマ サーチ	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	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		IPT的整理術	個人作業	個人作業		
高谷・松原		高谷・松原			高谷・松原・濱田・松山			高谷・松原		高谷・清水			
21		22			23			24		25		26	
個人作業	ディベート (準備)	心理教育 (問題解決①)	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 (論駁)	CBGT (3コラム)	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)			ディベート (聴講)	ディベート (討議)	VR SST 体験会		個人作業	職業プレゼンテーション			
高谷・松原		高谷・松原			高谷・松原・濱田・松山			高谷・松原		高谷・松原			
28		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。					
個人作業	個人作業				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)				私の トリセツ	↓							
高谷・松原					高谷・松原・濱田・松山								

