

# リワーク・らくだプログラム内容

2026.4

曜日		プログラム名	内容・目的・特徴など	備考
月	午前	心理教育	「心理教育」は以下①～④までの全4回を1クールとして繰り返し実施していきます。①休職から職場復帰までの流れについて・セルフマネジメントについて②疾患について③薬物療法について・認知行動療法とは④認知行動療法とコミュニケーション	
	午後	書道	毛筆以外に、筆ペン、フェルトペン等も使い、実用的な字の練習をしています。静かに机に向かい、姿勢を正し、集中力を養います。講師とのコミュニケーションも有用です。準備や後片づけで役割行動の練習もできます。	
火	午前	マインドフルネス / SST	マインドフルネスは自分の気持ちや体の状態に気づくことを目的としているプログラムです。“今”の状態に気を配ることでセルフケアにつなげることができます。SSTはロールプレイを用いてコミュニケーションの練習を行います。	マインドフルネスは動きやすい服装
	午後	Me-ていんぐタイム	今の自分の体調や状況を確認し、作業に取りくみましよう。読書や勉強、課題作成、PC作業など今の自分に合った作業選択が出来ることが、自己管理（セルフケア）に繋がります。プログラム課題など複数人で話し合いをしてもかまいません。	
水	午前	集団精神療法	テーマを決めての意見交換を通して自己理解を深めたり、自分なりの疾病管理等を身につけていきます。	
	午後	Me-ていんぐタイム	今の自分の体調や状況を確認し、作業に取りくみましよう。読書や勉強、課題作成、PC作業など今の自分に合った作業選択が出来ることが、自己管理（セルフケア）に繋がります。プログラム課題など複数人で話し合いをしてもかまいません。	
	午後	文芸クラブ	俳句づくりを通して自己表現の力を養い、他者の句にふれることで新たな視点に気づくこともできます。※一般デイケアと合同プログラム	
	午後	リラックスヨガ	ヨガの呼吸法とストレッチで、心身のバランスを整え、リラックスしましょう。緊張した時にどうしたらリラックスできるのか？自分で感じていきましょう。初心者も大歓迎！ ※一般デイケアと合同のプログラム	動きやすい服装
木	午前	らくらく音楽	「音」そのものや色々なリズムに触れ、言語に偏りがちな表現の世界を広げていきます。協調性や自己表現、心身のバランスなどについて改善が期待できます。	
	午後	集団認知行動療法	知らず知らずのうちに自動的に反応していたり、あたりまえのように考えていること等について、別の捉え方や考え方が出来ないかなどについて、意見交換を通して自分を見直す作業をします。 8回(2ヶ月)1クール。8回休まず参加できる方が対象。	
	午後	DRタイム	Dはデイケア、Rはリワークのことで、リワークとの合同のプログラムになります。卓球や麻雀、手芸など、それぞれ好きな活動に取り組みます。 ※一般デイケアと合同のプログラム	卓球は靴着用
金	午前	Me-ていんぐタイム	今の自分の体調や状況を確認し、作業に取りくみましよう。読書や勉強、課題作成、PC作業など今の自分に合った作業選択が出来ることが、自己管理（セルフケア）に繋がります。プログラム課題など複数人で話し合いをしても構いません。	
	午後	クリエイションラボ	グループ分けをして同じ課題に取り組みます。役割遂行、協力関係の構築、全体を見ること、経過を振り返り評価することなど、仕事を想定した協働の体験を重ねていきます。	