

リワーク支援全体の基本スケジュール(12週間)

* 週間活動記録表・振り返りシート

* 簡易作業

* 作業課題

* ストレッチ・自律訓練法

* ストレス対処講習



週		9～10時	10～11時	11～12時	13～14時	14～15時	15～16時
プレ リ ワ ー ク	1	(月)					
		(火)		オリエンテーション DVD鑑賞			
		(水)		簡易作業(紙工芸)			
		(木)					
		(金)					
	2	(月)		週間活動記録表の振り返り			
		(火)					
		(水)		簡易作業(紙工芸) (個別相談)			
		(木)					
		(金)					
基 礎 評 価	1	(月)		週間活動記録表の振り返り			
		(火)					
		(水)		簡易作業			
		(木)					
		(金)		ストレッチ	振り返りシート		
	2	(月)		週間活動記録表の振り返り		目標達成シート記入	
		(火)		作業課題			
		(水)		簡易作業			
		(木)		作業課題			
		(金)		ストレッチ	振り返りシート		
	3	(月)		週間活動記録表の振り返り			
		(火)		作業課題			
		(水)		簡易作業			
		(木)		作業課題			
		(金)		ストレッチ	振り返りシート	目標達成シート記入	
	4	(月)		週間活動記録表の振り返り		作業課題	
		(火)		作業課題		休講	
		(水)		簡易作業		作業課題	
		(木)		作業課題			
		(金)		ストレッチ	振り返りシート	作業課題	

	週		9～10時	10～11時	11～12時	13～14時	14～15時	15～16時	
本 支 援 前 期	5	(月)		週間活動記録表の振り返り		作業課題			
		(火)		作業課題		休講			
		(水)		作業課題					
		(木)		ストレス対処講習①（奇数月：認知療法 偶数月：アサーション）					
		(金)		ストレッチ	振り返りシート	作業課題			
	6	(月)		週間活動記録表の振り返り		作業課題			
		(火)		作業課題		休講			
		(水)		作業課題				自律訓練法	
		(木)		ストレス対処講習②（奇数月：認知療法 偶数月：アサーション）				作業課題	
		(金)		ストレッチ	振り返りシート	作業課題			
	7	(月)		週間活動記録表の振り返り		作業課題			
		(火)		作業課題		休講			
		(水)		作業課題				自律訓練法	
		(木)		ストレス対処講習③（奇数月：認知療法 偶数月：アサーション）				作業課題	目標達成シート記入
		(金)		ストレッチ	振り返りシート	作業課題			
	8	(月)	作業課題		週間活動記録表の振り返り		作業課題		
		(火)	作業課題		作業課題		休講		
		(水)	作業課題				自律訓練法		
		(木)	作業課題	ストレス対処講習④（奇数月：認知療法 偶数月：アサーション） *4回目のみ、4コマ					
		(金)	作業課題	ストレッチ	振り返りシート	作業課題			
本 支 援 後 期	9	(月)	作業課題		週間活動記録表の振り返り		作業課題		
		(火)	作業課題				休講		
		(水)	作業課題				自律訓練法		
		(木)	作業課題	ストレス対処講習①（奇数月：認知療法 偶数月：アサーション）				作業課題	
		(金)	作業課題	ストレッチ	振り返りシート	作業課題			
	10	(月)	作業課題		週間活動記録表の振り返り		作業課題		
		(火)	作業課題				休講		
		(水)	作業課題				自律訓練法	作業課題	
		(木)	作業課題	ストレス対処講習②（奇数月：認知療法 偶数月：アサーション）				作業課題	
		(金)	作業課題	ストレッチ	振り返りシート	作業課題			
	11	(月)	作業課題		週間活動記録表の振り返り		作業課題		
		(火)	作業課題				休講		
		(水)	作業課題				自律訓練法	作業課題	
		(木)	作業課題	ストレス対処講習③（奇数月：認知療法 偶数月：アサーション）				作業課題	
		(金)	作業課題	ストレッチ	振り返りシート	作業課題			
	12	(月)	作業課題		週間活動記録表の振り返り		作業課題		
		(火)	作業課題				休講		
		(水)	作業課題				自律訓練法	作業課題	
		(木)	作業課題	ストレス対処講習④（奇数月：認知療法 偶数月：アサーション） *4回目のみ、4コマ				作業課題	
		(金)	作業課題	ストレッチ	振り返りシート	作業課題		目標達成シート提出	