

# ハートフル川崎病院 リワークプログラム表 H31年3月

				1(金)1	
内容	/	/	/	自己紹介	
				呼吸法	
				軽スポーツ	
				振り返り	
				4(月)2	
内容	アサーション① (概要)	テーマ研究 オリエンテーション	ミーティング	セルフケアサポート (社会資源・社会環境)	
	呼吸法	テーマ研究 グループ活動①	テーマ研究 グループ活動②		軽スポーツ
	振り返り	振り返り	リラクゼーション 振り返り		振り返り
				5(火)3	
内容	アサーション② (事例)	ミーティング	テーマ研究 グループ活動④	セルフケアサポート (ストレスマネジメント)	
	呼吸法	呼吸法	呼吸法	軽スポーツ	
	振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	
				7(木)4	
内容	ニューストーク	テーマ研究 グループ活動⑤	春分の日の為お休み	テーマ研究 グループ活動⑥ 及び発表	
	復職準備 チェックシート			軽スポーツ	
	休職振り返り (評価表記入)			振り返り	
	リラクゼーション 振り返り			振り返り	
				8(金)5	
内容	生活リズムチェック表 報告	ミーティング	テーマ研究 グループ活動④	セルフケアサポート (ストレスマネジメント)	
	テーマ研究 グループ活動③	アサーション② (事例)	呼吸法	軽スポーツ	
	振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	
				11(月)6	
内容	ニューストーク	テーマ研究 グループ活動⑤	春分の日の為お休み	テーマ研究 グループ活動⑥ 及び発表	
	復職準備 チェックシート			軽スポーツ	
	休職振り返り (評価表記入)			振り返り	
	リラクゼーション 振り返り			振り返り	
				12(火)7	
内容	生活リズムチェック表 報告	ミーティング	テーマ研究 グループ活動④	セルフケアサポート (ストレスマネジメント)	
	テーマ研究 グループ活動③	アサーション② (事例)	呼吸法	軽スポーツ	
	振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	
				14(木)8	
内容	ニューストーク	テーマ研究 グループ活動⑤	春分の日の為お休み	テーマ研究 グループ活動⑥ 及び発表	
	復職準備 チェックシート			軽スポーツ	
	休職振り返り (評価表記入)			振り返り	
	リラクゼーション 振り返り			振り返り	
				15(金)9	
内容	生活リズムチェック表 報告	ミーティング	テーマ研究 グループ活動④	セルフケアサポート (ストレスマネジメント)	
	テーマ研究 グループ活動③	アサーション② (事例)	呼吸法	軽スポーツ	
	振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	
				18(月)10	
内容	ニューストーク	テーマ研究 グループ活動⑤	春分の日の為お休み	テーマ研究 グループ活動⑥ 及び発表	
	復職準備 チェックシート			軽スポーツ	
	休職振り返り (評価表記入)			振り返り	
	リラクゼーション 振り返り			振り返り	
				19(火)11	
内容	生活リズムチェック表 報告	ミーティング	テーマ研究 グループ活動④	セルフケアサポート (ストレスマネジメント)	
	テーマ研究 グループ活動③	アサーション② (事例)	呼吸法	軽スポーツ	
	振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	
				21(木)	
内容	ニューストーク	テーマ研究 グループ活動⑤	春分の日の為お休み	テーマ研究 グループ活動⑥ 及び発表	
	復職準備 チェックシート			軽スポーツ	
	休職振り返り (評価表記入)			振り返り	
	リラクゼーション 振り返り			振り返り	
				22(金)12	
内容	生活リズムチェック表 報告	ミーティング	テーマ研究 グループ活動④	セルフケアサポート (ストレスマネジメント)	
	テーマ研究 グループ活動③	アサーション② (事例)	呼吸法	軽スポーツ	
	振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	
				25(月)13	
内容	ニューストーク	テーマ研究 グループ活動⑤	春分の日の為お休み	テーマ研究 グループ活動⑥ 及び発表	
	復職準備 チェックシート			軽スポーツ	
	休職振り返り (評価表記入)			振り返り	
	リラクゼーション 振り返り			振り返り	
				26(火)14	
内容	生活リズムチェック表 報告	ミーティング	テーマ研究 グループ活動④	セルフケアサポート (ストレスマネジメント)	
	テーマ研究 グループ活動③	アサーション② (事例)	呼吸法	軽スポーツ	
	振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	
				28(木)15	
内容	ニューストーク	テーマ研究 グループ活動⑤	春分の日の為お休み	テーマ研究 グループ活動⑥ 及び発表	
	復職準備 チェックシート			軽スポーツ	
	休職振り返り (評価表記入)			振り返り	
	リラクゼーション 振り返り			振り返り	
				29(金)16	
内容	生活リズムチェック表 報告	ミーティング	テーマ研究 グループ活動④	セルフケアサポート (ストレスマネジメント)	
	テーマ研究 グループ活動③	アサーション② (事例)	呼吸法	軽スポーツ	
	振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	

※ 都合により予定が変更となる場合は、早めにご連絡させていただきます。

## 【ご案内】

当院では、毎月1回リワークの説明会(予約制)を実施しております。

今月は3/18(月)午後2:30~ 次月は4/15(月)午後2:30~ となっております。

参加をご希望される方がいらっしゃいましたら、お気軽に下記までお問い合わせください。

※次回のOB・現役交流会は5/25(土)午前9:30~となっております。

## 《お問い合わせ》

ハートフル川崎病院 Tel:044-833-7388(デイケア/リワーク直通)まで

※ 月・火・木・金 13:30~17:00対応