

水

PM

13:45~

個別ワーク

* Office *

集中トライアル

「オフィス系 / クラフト系」 どちらもOK!

「最初は30分だけ」でも大丈夫。ご自分のタイミングで休憩・終了もできます。

自分のペースを守りつつ **最大120分** までノンストップ集中にトライ!

<自分が決めたテーマで>

負荷のかけ方は、自分のステップ・その日のコンディションによって自由自在に決められます。

何に取り組むか担当者と一緒に考えることもできます。

<一緒に見つめます>

何かをする中での集中の度合いを担当者と共に見つめていきます。

プロセスの記録もつけていきましょう (任意)



クラフト系

- * アーティング
- * 大人の塗り絵
- * 絵葉書づくり



他、やりたいことを自由に!

<持ち込みOK>

- * カリグラフィ
- * 手芸・裁縫
- * 編み物
- * ビーズ etc.



おしゃべり NG

- × 音が出るもの
- × 香り(臭い)が出るもの
- × 頻繁に席を立たないとできないテーマ
- × 1回で終わらず置き場所を必要とするもの (プラモデル・ジグソーパズル)



オフィス系

- * 会社に提出するレポート作成
- * 資格をとってみる!
- * 自由研究
(月木「オトワーク」の準備)
(実際の職務に関連するもの)



観葉植物で
スペース分割

- * ナンバープレイス
- * 大人の計算ドリル
- * 読書
- * 写経

(my筆ペン“極細”お薦め)



- * スタイルチェック の補習
- * 自分の疾病について学ぶ
- * 休職の経緯を振り返る

リワーク参加 1-2か月位の早いタイミングで振り返り、リワークでの課題を明確にしていくことが推奨されています

* タスク処理ワーク

最初もしくは時間の途中に、こちらから作業(タスク)を複数振っていきます。自分で優先順位をつける・邪魔が入るイライラに慣れるトレーニングです。

etc.

※PCのご用意はありません

<個別ワーク> のみのご利用・
時間途中からのご入室OK

