

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

- * 大人の塗り絵
- * アートヒーリング

- * 絵葉書づくり
- * カリグラフィ
- * 手芸・裁縫
- * 編み物
- * ビーズ etc.



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)



オフィス系

- * 会社に提出するレポート作成
- * 自由研究
(月木「オト---ク」の準備)
(実際の職務に関連するもの)
- * 資格の為の勉強
- * 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することが
推奨されています
- * タスク処理ワーク etc.

※PCのご用意はありません

(色文字のクラフト)

* 材料はご自身でご用意ください *

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)

<個別ワーク> のみのご利用・
時間途中からのご入室OK



- ・定期的に外に出る習慣をつけたい
- ・人と一緒にいる空間に慣れたい
- ・回復の基礎的などところから始めたい
- ・グループワーク等に参加する前段階として

