

木

PM

13:45~

個別ワーク

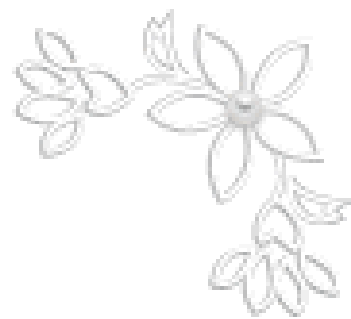
* Office *

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。



オフィス系

<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)



観葉植物で
スペース分割

* 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)

* 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けることが
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が利用できます



クラフト系

* アーティング

* 大人の塗り絵

* 絵葉書づくり



* 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)



* 心の栄養ことば
コレクションワーク

* ストレスコーピングシート

* 72アクションズ
(目標アプローチワーク)

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)

<個別ワーク> のみのご利用・
時間途中からのご入室OK

