

# 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、ゆっくり増やして **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)



## 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)
- \* 自分の疾病について学ぶ
- \* スタイル  の復習 & 深める
- \* 資格を取ってみる! etc.

※PCのご用意はありません

- ・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



ファーストステップ



観葉植物で  
スペース分割

\* 読書

\* 写経

(my筆ペンお薦め)

\* ナンプレ



## 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

\* クロスステッチ

\* 編み物 \* ビーズ etc.



(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
- × 頻り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

