

## リワークプログラム内容

プログラム名	内容
心理學習	心理学、哲学、社会システム論、コミュニケーション理論など様々な角度から人の心についての理解を深め、より柔軟で俯瞰した考え方の検討を行います。
再発予防	疾病理解を深め、復職治療期、準備期、復職期の3段階に応じた過ごし方や月1回の健康チェックを通じてセルフケア意識を高め、再発防止に取り組んでいきます。
コミュニケーション	自己理解、他者理解を深め、ストレスがかかりにくい、かかってもリカバリーできるような自分を目指します。
ロングウォーキング マインドフルネス	今の自分の状態に応じてロングウォーキング（1万歩～1万2,3千歩）かショートウォーキング＆マインドフルネス瞑想のどちらかを選んで参加します。
自己表現活動	書道、コラージュ、自由課題などを通じて自分の内面と向き合う日、人間関係のワークで他者と向き合う日があります。
ウォーキング 室内運動・活動	前半は近くの公園、川沿いなどをゆったりウォーキングし、後半はクリニック内でダーツ、卓球、ポッチャ、カードゲームなどをメンバー主導で行います。
認知行動療法	思考、感情、身体、行動のつながりを意識することで、自分を追い込まない継続可能な認知、行動を習慣づけていくことを目的としています。
椅子ヨガ、 リラックスヨガ、	人気ヨガ講師を招いての月に一回の椅子ヨガの他に、月に2回マットを用いたリラックスヨガを行い、心身のリラクゼーションと身体の調整を行います。
自己理解 調理実践（月1）	自己理解は生まれつきの特性（過敏性、能力、得意、不得意、凸凹etc.）を環境の中でどう活かしていくかを学び、調理実践は月に一回市の施設で調理を行います。
音楽サークル (隔週) 体育館 (月1～2)	音楽サークルは毎回メンバーで曲を選んで、合唱、ハンドベルを行います。体育館は月に1～2回市の体育館を借りて卓球、バレーボール、バトミントン、キックベース、野球、サッカーetc.様々なスポーツを行います。音楽や集団でのスポーツなど余り普段はやらない体験を思い切り楽しむことで、心と身体から元気になります。