

おき楽開所日数(25日)
利用できる日 (23日)

2025 8 August

リワーク&カウンセリング
ステーション
ココロのおき楽

	月	火	水	木	金	土	日
AM	※ 8月は試験的に午後の時間をなくすのではなく、利用者それぞれで毎週の午後の時間のスケジュールリングを担当に提出。 あるいは、一緒にプランニングしてもらいます（特にステップ2・3はセルフプランする）。 プランの達成度を毎週金曜日（あるいは、任意の曜日）に提出、面談内で共有する。 ※ は、基本的にはおき楽内利用禁止。 ※ は、15時まで基本的にチャレンジルームで自習のみ有り。				1 今週の振り返り	2 リフレッシュの日 （シェイキーズ）	3
PM							
AM	4 色かるた	5 明日から使える 心理学講座 （価値のワーク）	6 SST	7 ハビットコントロール	8 今週の振り返り	9 リフレッシュの日 （OB・OGと座談会）	10
PM		集団認知行動療法					
AM	11 山の日	12 明日から使える 心理学講座 （発達障害の理解）	13 SST	14 ヤクルト講座 （寝れていますか？ 良い睡眠）	15 今週の振り返り	16 リフレッシュの日 （eスポーツ）	17
PM		集団認知行動療法					
AM	18 ヨガ	19 明日から使える 心理学講座 （ソーシャルスキルと ソーシャルサポート）	20 SST	21 ハビットコントロール	22 今週の振り返り	23 リフレッシュの日 （ドライブ）	24
PM		集団認知行動療法					
AM	25 ステップアップ面談	26 明日から使える 心理学講座 （アサーション）	27 eスポーツ大会	28 看護師の ちょっと為になる 話	29 今週の振り返り	30 リフレッシュの日 （eスポーツ）	31
PM	職員研修の為 お休み	集団認知行動療法					