

おき楽の開所日(22日)
利用できる日(20日)

2026 2 February

リワーク&カウンセリング
ステーション
ココロおき楽

	月	火	水	木	金	土	日
AM	※利用者それぞれで毎週の午後の時間のスケジュールを担当に提出。 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。 ※ ■ の時間帯に、まだ履修していない心理学講座を受講しましょう！						1
PM							
AM	2 運動プログラム (ソフトバレー)	3 心理学ワーク	4 SST (案件)	5 新プログラム (ライフレビュー)	6 振り返り	7 ドライブ 桜見学	8
PM	■		■	■	スタッフミーティング		
AM	9 ヨガ	10 心理学ワーク	11 建国記念の日	12 SST (案件)	13 振り返り	14 リフレッシュ (OB/OGと座談会)	15
PM	■		■	■	スタッフミーティング		
AM	16 中間発表	17 中間発表	18 SST (案件)	19 新プログラム (ライフレビュー)	20 振り返り	21 ボウリング	22
PM	■	■	■	■	スタッフミーティング		
AM	23 天皇誕生日	24 心理学ワーク	25 SST (案件)	26 看護師の ちょっと ためになる話	27 振り返り	28 リフレッシュ (eスポーツ)	
PM		リワーク 定例勉強会 (脇)	■	運動プログラム (バドミントン)	スタッフミーティング		