

おき楽の開所日(24日)
利用できる日(23日)

2026 3 march



	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!						
	2	3	4	5	6	7	8
AM	運動プログラム (スポンジテニス)	心理学ワーク	SST (案件)	ライフレビュー	振り返り	リフレッシュ (eスポーツ)	
PM	■		■	■	スタッフミーティング		
	9	10	11	12	13	14	15
AM	ヨガ	心理学ワーク	SST (案件)	ライフレビュー	振り返り	リフレッシュ (OB/OGと座談会)	
PM	■		■	■	スタッフミーティング		
	16	17	18	19	20	21	22
AM	運動プログラム (ソフトバレー)	心理学ワーク	SST (案件)	振り返り	春分の日	映画鑑賞	
PM	■		■	スタッフミーティング			
	23	24	25	26	27	28	29
AM	心理学発表会	心理学発表会	看護師の ちょっと ためになる話	ライフレビュー	振り返り	リフレッシュ (eスポーツ)	
PM	■	リワーク 定例勉強会 (宮平)	■	■	スタッフミーティング		
	30	31					
AM	ステップアップ 面談	心理学ワーク					
PM	■						