

リワークコース（気分障害・一般）ポストリワーク

5月20日（木）までの活動について

5月20日まで、リワークコース（気分障害・一般）ポストリワークの方は以下取り組んで下さい。

週5日の自身で立案した目標シートに沿った生活リズムや活動を継続してください。また以下の内容も参考に日々のスケジュールを立案下さい。

その内容を**活動報告書**（別紙）に記入し、電話で連絡し開始して下さい。また活動終了後、実施状況、気づき、感想を活動報告書に記入し電話報告をお願いいたします。

記入した用紙は5月21日以降提出下さい。

★開始時の電話連絡では、**体調**についても以下の内容でお伝えください。

・体温　・咳・喉の痛み等の風邪症状等の有無　・強いだるさ・息苦しさの有無　・嗅覚・味覚異常の有無

★在宅活動の内容

開始時	開始前に活動報告書記入しデイケアに連絡（別紙報告書記載） 報告内容 1) 起床・就寝時間 2) 食事時間 3) AM/PM 活動予定
活動例	復職に関する活動をしてください 生活リズム表記入 5月の目標シートで立案した課題の実施 目標シート作成（5月振り返り） グループワーク作業（47期） プログラムの復習（CBTコラム表作成、心理教育等） 仕事関連の情報収集等 健康・病気に関する情報収集 体力向上に向けて（ストレッチ等）
終了時	報告内容（別紙報告書記載） 1) AM/PM 活動報告 2) 活動をしての気づき・感想

活動報告書 (1枚で2日分です)

氏名：

活動日時		
生活状況	前日就寝時間 ：	本日起床時間 ：
	前日夕食時間 ：	本日朝食時間 ：
	予定	実際
活動内容	【AM】 ・ ・ ・ 【PM】 ・ ・ ・	【AM】 ・ ・ ・ 【PM】 ・ ・ ・
活動をしての 気づき 感想		

活動日時		
生活状況	前日就寝時間 ：	本日起床時間 ：
	前日夕食時間 ：	本日朝食時間 ：
	予定	実際
活動内容	【AM】 ・ ・ ・ 【PM】 ・ ・ ・	【AM】 ・ ・ ・ 【PM】 ・ ・ ・
活動をしての 気づき 感想		