

<7月 うつ病リワークプログラム(離職者コース/復職者コース)>

月		火		水		木		金		土
離職者コース	復職者コース	離職者コース	復職者コース	離職者コース	復職者コース	離職者コース	復職者コース	離職者コース	復職者コース	復職者コース
26		27		28		29		30		1
AM	心理士 プログラム 気功	レビュー ミーティング	心理教育	行動記録表 個別面談		CBT (認知行動療法)	個別面談	新聞発表		グループワーク
PM	自習 個別面談	◎内田先生ヨガ		◎ボディメンテナンス		自習	ボディスキャン	MCT (メタ認知トレーニング)		フリー
3		4		5		6		7		8
AM	心理士 プログラム その他	就労・基礎 (求人票)	心理教育	行動記録表 個別面談		就労・基礎(ハロー ワークについて)	グループワーク	一分間スピーチ		グループワーク
PM	自習 個別面談	◎ヨガ		◎ボディメンテナンス		自習	ボディスキャン	MCT (メタ認知トレーニング)		フリー
10		11		12		13		14		15
AM	心理士 プログラム 気功	セルフヘルプ グループ	心理教育	行動記録表 個別面談		CBT (認知行動療法)	グループワーク	新聞発表		グループワーク
PM	自習 個別面談	◎ヨガ		◎ボディメンテナンス		CT (集中カ トレーニング)	ボディスキャン	MCT (メタ認知トレーニング)		フリー
17		18		19		20		21		22
AM	祝日	コンセンサス	心理教育	行動記録表 個別面談	心理教育	就労・基礎 (応募書類①)	グループワーク	一分間スピーチ		グループワーク
PM		◎ヨガ		◎ボディメンテナンス		自習	ボディスキャン	MCT (メタ認知トレーニング)		フリー
24		25		26		27		28		29
AM	心理士 プログラム 気功	レビュー ミーティング	個別面談	行動記録表 個別面談		CBT (認知行動療法)		印象の与え方		
PM	自習 個別面談	◎ヨガ		◎ボディケア		CT (集中カ トレーニング)		キャリアカウ ンセリング		

お知らせ

- ・ ◎印のプログラムは一般デイケアと合同で実施します。 運動プログラムですので着替えをお持ちください。
- ・ 新聞発表のプログラムの際には、各自で新聞記事を用意しての参加をお願いします。