

<8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
31		1		2		3		4		5
AM	気功・その他	固定 グループワーク	心理教育	行動記録表 個別面談	グループワーク	セルフヘルプ グループ	グループワーク	就労基礎 (面接問答集)		グループワーク
PM	自習 個別面談	◎内田先生 ヨガ	疾病教育	◎ボディケア	グループワーク	自習	ボディスキヤン	キャリアカウ ンセリング		フリー
7		8		9		10		11		12
AM	心理士 プログラム その他	固定 グループワーク	心理教育	行動記録表 個別面談	グループワーク	CBT (認知行動療法)	グループワーク	祝日		グループワーク
PM	自習 個別面談	◎ヨガ	疾病教育	◎ボディケア	グループワーク	合同プログラム マインドフルネス				フリー
14		15		16		17		18		19
AM	気功・その他	固定 グループワーク	心理教育	行動記録表 個別面談		SST	グループワーク	就労基礎 (面接の心得)		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		合同プログラム マインドフルネス		キャリアカウ ンセリング		フリー
21		22		23		24		25		26
AM	心理士 プログラム	固定 グループワーク	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	◎ヨガ		◎ボディメンテナンス		自習	ボディスキヤン	MCT (メタ認知トレーニング)		フリー
28		29		30		31		1		2
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		身体と心について	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	ボディスキヤン	MCT (メタ認知トレーニング)		フリー

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。