

<10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
2		3		4		5		6		7
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	グループワーク (リーダーについて)	グループワーク	セルフヘルプ グループ		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	自習	グループワーク	キャリアカウン セリング		フリー
9		10		11		12		13		14
AM	祝日	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	CT		グループワーク
PM		◎ヨガ		◎DRプログラム 軽運動	グループワーク	ポディスキャン		キャリアカウン セリング		フリー
16		17		18		19		20		21
AM	心理士プログラム 気功	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	作業活動		グループワーク
PM	自習 個別面談	◎内田先生 ヨガ	疾病教育・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
23		24		25		26		27		28
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		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	ポディスキャン	MCT (メタ認知トレーニング)		フリー
30		31								
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							
PM	自習 個別面談	◎ヨガ								

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。