

<12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
	27		28		29		30		1		2
AM	心理士 プログラム 気功	/	レビュー ミーティング	/	行動記録表 個別面談	/	CBT (認知行動療法)	/	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		◎ボディケア		自習		キャリアカウ ンセリング		フリー
	4		5		6		7		8		9
AM	心理士 プログラム その他	/	会議の仕方	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)	ボディスキャン	固定グループ ワーク	/	グループワーク
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ	疾病教育	◎ボディケア	グループワーク	SST	グループワーク	キャリアカウ ンセリング		フリー
	11		12		13		14		15		16
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	グループワーク	固定グループ ワーク	グループワーク	固定グループ ワーク	/	グループワーク
PM	自習 個別面談		◎内田先生 ヨーガ	疾病教育・ヨガ	◎ボディケア	グループワーク	固定グループ ワーク	ボディスキャン	キャリアカウ ンセリング		フリー
	18		19		20		21		22		23
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		固定グループ ワーク	グループワーク	新聞発表		/
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ	◎ボディメンテナンス		固定グループ ワーク 発表	ボディスキャン	MCT (メタ認知トレーニング)		祝日	
	25		26		27		28		29		30
AM	心理士 プログラム 気功	/	作業活動	心理教育	行動記録表 個別面談	個別面談	CBT (認知行動療法)	グループワーク	年末年始のお休みは 12月29日~1月3日です		
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ	◎ボディメンテナンス		レビューミーティング 1年の振り返り	ボディスキャン				

お知らせ

- ・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。21日午後のプログラムは時間延長する可能性があります。
- ◎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。