

# <1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
1		2		3		4		5		6
AM	/					行動記録表	グループワーク	合同プログラム 1分間スピーチ	グループワーク	
PM						CT	ボディスキャン	合同プログラム MCT	フリー	
8		9		10		11		12		13
AM	祝日	セルフヘルプ	心理教育	行動記録表 個別面談		求人票	グループワーク	合同プログラム ペアワーク	グループワーク	
PM		◎ヨーガ		◎ボディメンテナンス		CBT (認知行動療法)	ボディスキャン	合同プログラム MCT	フリー	
15		16		17		18		19		20
AM	/	SST	心理教育	行動記録表 個別面談		言語コミュニ ケーション	グループワーク	合同プログラム 新聞発表	グループワーク	
PM		◎内田先生ヨーガ		◎ボディメンテナンス		自習	ボディスキャン	合同プログラム MCT	フリー	
22		23		24		25		26		27
AM	/	コンセンサス	心理教育	行動記録表 個別面談		CBT (認知行動療法)	心理教育	合同プログラム トークエクササイズ	グループワーク	
PM		◎ヨーガ		◎ボディメンテナンス		ココロとカラダ	ボディスキャン	合同プログラム MCT	フリー	
29		30		31						
AM	/	レビューミー ティング	個別面談	行動記録表 個別面談	/		/		/	
PM		◎ヨーガ		◎ボディケア						

## 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。極端に思想的な内容は控えてください。