

<2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
AM	/					応募書類	/	面接問答集	/	/
PM						CT		キャリアカウンセリング		
5		6		7		8		9		10
AM	/	セルフヘルプ	心理教育	行動記録表 個別面談	グループワーク	面接の心得	ボディスキャン	1分間スピーチ	/	グループワーク
PM		自習 個別面談	◎ヨガ	グループワーク	◎ボディメン テナンス	疾病教育 グループワーク	GBT (認知行動療法)	生活と 睡眠について		キャリアカウン セリング
12		13		14		15		16		17
AM	祝日	SST	心理教育	行動記録表 個別面談	グループワーク	ディベート	グループワーク	ペアワーク	/	グループワーク
PM		◎内田先生ヨガ		◎ボディメン テナンス	疾病教育 グループワーク	自習	ボディスキャン	キャリアカウン セリング		フリー
19		20		21		22		23		24
AM	/	認知機能 プログラム	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		マインドフルネス			キャリアカウン セリング
26		27		28						
AM	/	レビューミ ティング	心理教育	行動記録表 個別面談		/		/		
PM		◎ヨガ		◎ボディメンテナンス						

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。