

# <3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								お金について (年金・手当)	グループワーク	トークエクササイズ		グループワーク
PM							自習	ボディスキャン	MCT (結論への飛躍・思い込み)		フリー	
		5		6		7		8		9		10
AM	心理士 プログラム その他	/		セルフヘルプ	心理教育	行動記録表 個別面談		印象の与え方	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			◎ヨーガ		◎ボディメンテナンス		CT	ボディスキャン	MCT (記憶)		フリー
		12		13		14		15		16		17
AM	心理士 プログラム 気功	/		トータルコミュニ ケーション	グループワーク	行動記録表 個別面談		CBT (認知行動療法)	グループワーク	ペアワーク		グループワーク
PM	自習 個別面談			◎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	MCT (掃蕩)		フリー
		19		20		21		22		23		24
AM	心理士 プログラム その他	/		SST	心理教育	祝日		コンセンサス	グループワーク	ブレインサプリ		グループワーク
PM	自習 個別面談			◎ヨーガ				認知機能 プログラム2		ボディスキャン	MCT (自尊心)	
		26		27		28		29		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	行動記録表 個別面談		CBT (認知行動療法)	個別	新聞発表	/	
PM	自習 個別面談			◎ヨーガ		◎ボディメンテナンス		自習	個別	キャリアカウ セリング		

## 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。