

<4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	/		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	リーダーについて	ボディスキヤン	CT	/		グループワーク
PM	自習 個別面談			◎ヨーガ	疾病教育 グループワーク	精神科医の講義& ストレッチ	グループワーク	解読力	生活と 睡眠について	キャリアカウ セリング			フリー
		9		10		11		12		13		14	
AM	心理士 プログラム 気功	/		KJ法	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	1分間スピーチ	/		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	自習	ボディスキヤン	キャリアカウ セリング			フリー
		16		17		18		19		20		21	
AM	心理士 プログラム その他	/		SST	心理教育	行動記録表 個別面談	グループワーク	コンセンサス	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			◎ヨーガ		◎ボディメンテナンス		マインドフルネス (合同プログラム)		キャリアカウ セリング			フリー
		23		24		25		26		27		28	
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	/		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		作業活動	ボディスキヤン	MCT			フリー
		30											
AM	祝日										/		
PM													

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。