

<6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 |
| AM | / | | | | | | | | 新聞発表 | | / |
| PM | | | | | | | | | キャリアカウンセリング | | |
| | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 |
| AM | 心理士プログラム その他 | / | 言語コミュニケーション | 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 | ペアワーク | / | グループワーク |
| PM | 自習 個別面談 | | ◎ヨガ | 疾病教育 | ◎ボディケア | グループワーク | 自習 | 生活と睡眠について | 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 | / | 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 | OTプログラム (認知機能) | 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 | | ◎ヨガ | 疾病教育 | ◎ボディケア | グループワーク | マインドフルネス (合同プログラム) | | 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 | / | SST | 心理教育 | 行動記録表 個別面談 | | 休診 | | コンセンサス | グループワーク | 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 | | | | MCT | | フリー |
| | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 |
| 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) | 個別面談 | OTプログラム (作業活動) | | 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 | | CT | ボディスキャン | MCT | | フリー |

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。