

## <7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 気功	セルフヘルプ グループ	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	自習	ボディスキャン	MCT (メタ認知トレーニング共感する事)	フリー			
9		10		11		12		13		14
AM	心理士 プログラム その他	トークエクサ サイズ	心理教育	行動記録表 個別面談	会議の仕方	グループワーク	OT認知機能	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	ブレインサブリ	ボディスキャン	MCT (メタ認知トレーニング 記憶)	フリー			
16		17		18		19		20		21
AM	祝日	SST	心理教育	行動記録表 個別面談	解読力	グループワーク	一分間スピーチ	グループワーク		
PM		◎ヨガ	◎ボディメンテナンス	CBT (認知行動療法)	ボディスキャン	MCT (メタ認知トレーニング自尊心1)	フリー			
23		24		25		26		27		28
AM	心理士 プログラム 気功	コンセンサス	心理教育	行動記録表 個別面談	ペアワーク	OT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	自習	ボディスキャン	MCT (メタ認知トレーニング自尊心2)	フリー			
30		31								
AM	心理士 プログラム その他	レビュー ミーティング	個別面談							
PM	自習 個別面談	◎ヨガ								

### 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。