

<8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
	30		31		1		2		3		4
AM	心理士 プログラム その他	/			行動記録表 個別面談	/	CBT (認知行動療法)	/	新聞発表	/	/
PM	自習 個別面談				◎ボディケア		自習		キャリアカウ ンセリング		
	6		7		8		9		10		11
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	グループワーク	報道相の仕方	マインドフルネス	1分間スピーチ	/	祝日
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	解読力/自習	グループワーク	キャリアカウ ンセリング		
	13		14		15		16		17		18
AM	心理士 プログラム その他	/	コンセンサス	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	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	疾病教育	◎ボディケア	グループワーク	マインドフルネス		キャリアカウ ンセリング		フリー
	20		21		22		23		24		25
AM	心理士 プログラム 気功	/	SST	心理教育	行動記録表 個別面談	/	グルー プ スタ ディ	グループワーク	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			ボディスキャン グループワーク	キャリアカウ ンセリング		フリー
	27		28		29		30		31		1
AM	心理士 プログラム その他	/	CBT (認知行動療法)	心理教育	行動記録表 個別面談	/	レビュー ミーティング	個別	トークエクササイズ	/	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 (メタ認知トレーニング) 結論への飛躍・思い込み		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。