

# <12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
26		27		28		29		30		1
AM	心理士プログラム 気功	レビュー ミーティング	個別面談	行動記録表◎ 個別面談		OTプログラム 作業活動		ペアワーク		
PM	自習 個別面談	◎ヨガ		◎ボディケア		レビューミー ティング		キャリアカウ ンセリング		
3		4		5		6		7		8
AM	心理士 プログラム その他	印象の与え方	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	新聞発表		グループワーク
PM	自習 個別面談	◎ヨーガ	疾病教育	◎ボディケア	グループワーク	読解力・自習	睡眠と生活につ いて	キャリアカウ ンセリング		フリー
10		11		12		13		14		15
AM	心理士 プログラム 気功	OTプログラム 自己表現2	心理教育	行動記録表◎ 個別面談	グループワーク	SST	グループワーク	セルフヘルプ グループ		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	CT・自習	ボディスキャン	キャリアカウ ンセリング		フリー
17		18		19		20		21		22
AM	心理士 プログラム 気功	CBT (認知行動療法)	心理教育	行動記録表 個別面談		コンセンサス	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	◎ヨーガ		◎ボディメンテナンス		マインドフルネス		MCT (メタ認知トレーニング)		フリー
24		25		26		27		28		29
AM	祝日	レビュー ミーティング	心理教育	行動記録表◎ 個別面談	個別面談	トークエクサ サイズ	グループワーク	1分間スピーチ		年末年始のお 休みは 12月29日~1 月3日です
PM		◎ヨーガ		◎ボディメンテナンス		個別面談・自習	ボディスキャン	MCT (メタ認知トレーニング) 清掃・納会		

## 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。