

# <1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
31		1		2		3		4		5
AM	/							行動記録表 (年末年始の振り返り)		グループワーク
PM								合同プログラム MCT (帰属)		フリー
7		8		9		10		11		12
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		セルフヘルプ グループ	グループワーク	OTプログラム (認知機能)	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		GT・自習	ボディスキャン	合同プログラム MCT (共感すること)		フリー
14		15		16		17		18		19
AM	祝日	コンセンサス	心理教育	行動記録表 個別面談		フィードバック	グループワーク	合同プログラム 新聞発表		グループワーク
PM		◎内田先生ヨーガ	◎ボディメンテナンス		読解力・自習	ボディスキャン	合同プログラム MCT (自尊心)		フリー	
21		22		23		24		25		26
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		CBT (認知行動療法)	グループワーク	合同プログラム トークエクササイズ	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		自習	ボディスキャン	合同プログラム MCT (記憶)		フリー
28		29		30		31				
AM	心理士 プログラム その他	/	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	OT作業活動	/		
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ	◎ボディケア		スピーチ/紹介				

## 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。