

<3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	
25		26		27		28		1		2	
AM	/	スピーチ/ 紹介	心理教育	行動記録表④ 個別面談		レビュー ミーティング	個別面談	新聞発表		グループワーク	
PM		◎ヨーガ		◎ボディメンテナンス		CT/自習	ボディスキャン	合同プログラム MCT (帰属)		フリー	
4		5		6		7		8		9	
AM	/	心理士 プログラム その他	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	OTプログラム		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		読書力・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
11		12		13		14		15		16	
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④ 個別面談		言語コミュニ ケーション	グループワーク	鍼灸師		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		CT/自習	ボディスキャン	合同プログラム MCT (記憶)		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		祝日	トークエクサ サイズ	グループワーク	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			合同プログラム MCT (自尊心)		フリー	
25		26		27		28		29		30	
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④ 個別面談		OT作業活動	個別面談	レビューミーティング		
PM		自習 個別面談	◎ヨーガ		◎ボディケア		CT/自習	ボディスキャン	キャリアカウンセリング		フォロー アップ

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。