

＜4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
1		2		3		4		5		6
AM	心理士 プログラム ボディスキャン	CBT (認知行動療法)	心理教育	行動記録表 個別面談	グループワーク	セルフヘルグループ	ボディスキャン	OTプログラム		グループワーク
PM	自習 個別面談	◎ヨーガ	疾病教育	キャリアカウンセ リング	グループワーク	オフィスワーク 自習	生活と 睡眠について	ボディケア		フリー
8		9		10		11		12		13
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	グループワーク	ディスカッ ション	グループワーク	SST		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	キャリアカウンセ リング	グループワーク	自習	ボディスキャン	ボディケア		フリー
15		16		17		18		19		20
AM	心理士 プログラム ボディスキャン	CBT (DMCT)	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	新聞製作		グループワーク
PM	自習 個別面談	◎ヨーガ		MCT		マインドフルネス (合同プログラム)		ボディメンテナンス		フリー
22		23		24		25		26		27
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		スピーチ／紹介	個別面談	OT作業活動		グループワーク
PM	自習 個別面談	◎ヨーガ		MCT		OT・自習	ボディスキャン	ボディメンテナンス		フリー
29		30								
AM	祝日	レビュー ミーティング	心理教育	祝日		セルフヘルグループ	グループワーク	祝日		祝日
PM		◎ヨーガ				オフィスワーク 自習	ボディスキャン			

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。