

<6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
	27		28		29		30		31		1
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④ 個別面談	個別面談	レビューミー ティング		SST	/	/
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ		キャリアカウ セリング		CT・自習		◎ボディケア		
	3		4		5		6		7		8
AM	心理士 プログラム 気功	/	CBT	心理教育	行動記録表 個別面談	グループワーク	セルフヘルプ グループ	ボディスキャン	OT作業活動	/	グループワーク
PM	自習 個別面談		◎ボディケア (体育館)	疾病教育	キャリアカウ 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	◎ヨガ		フリー
	10		11		12		13		14		15
AM	心理士 プログラム ボディスキャン	/	CBT	心理教育	行動記録表④ 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	OTプログラム	/	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 セリング	グループワーク	CT・自習	グループワーク	◎ボディケア		フリー
	17		18		19		20		21		22
AM	心理士 プログラム 気功	/	CBT	心理教育	行動記録表 個別面談		報連相の仕方	グループワーク	休診		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)				フリー
	24		25		26		27		28		29
AM	心理士 プログラム ボディスキャン	/	レビューミー ティング	心理教育	行動記録表④ 個別面談		グループスタディ	個別面談	新聞製作		グループワーク
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ		MCT			ボディスキャン 14時~グループ スタディ	◎ボディメンテナンス		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。
- ・ 新聞製作のテーマは一週間前に掲示します。各自ご確認下さい。
- ・ 4日午後について 通常火曜日午後はヨーガですが、体育館スポーツに変更になります。ヨーガプログラムは7日午後に実施します。