

# <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 気功	CBT (DMCT)	心理教育	行動記録表 個別面談	まとめ	トークエクササイズ	個別面談	レビューミーティング		
PM	自習 個別面談	◎ヨーガ		SST		自習・個別面談		ボディケア		
3		4		5		6		7		8
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	セルフヘルプグループ	マインドフルネス	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	グループワーク	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
10		11		12		13		14		15
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	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	自習・個別面談	ボディスキャン	◎体育館 スポーツ		フリー
17		18		19		20		21		22
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		KJ法	グループワーク	スピーチ・紹介		グループワーク
PM	自習 個別面談	◎ヨーガ (内田先生)		MCT (結論への飛躍・思い込み)		自習・個別面談	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス①		フリー
24		25		26		27		28		29
AM	心理士プログラム 気功	CBT (DMCT)	心理教育	行動記録表 個別面談		レビューミーティング	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 (記憶)		GT・自習	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス②		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提示します。各自ご確認ください。
- ・ 定期的な換気により、室内温度が変動します。調整しやすい服装でおいでください。