

<7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		セルフヘルププ グループ	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		MCT (共感すること)		オフィスワーク・ 自習	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス③		フリー
8		9		10		11		12		13
AM	心理士プログラム 氣功	CBT (認知行動療法)	心理教育	行動記録表 個別面談		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		MCT (自尊心1)		自習・個別面談	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス④		フリー
15		16		17		18		19		20
AM	祝日	CBT (認知行動療法)	心理教育	◎行動記録表 個別面談		トータルコミュニ ケーション	グループワーク	SST		グループワーク
PM		◎ヨーガ (内田先生)		MCT (帰属)		CT・自習	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス⑤		フリー
22		23		24		25		26		27
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		スピーチ・紹介	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	◎ボディケア		MCT (自尊心2)		自習・個別面談	ボディスキャン	◎ヨーガ		フリー
29		30		31		1		2		3
AM	心理士プログラム 氣功	レビューミー ティング	個別面談	◎行動記録表 個別面談	/		/		/	
PM	自習 個別面談	◎ヨーガ	/	トークエクササイ ズ						

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。