

<8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
29		30		31		1		2		3
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	個別面談	◎行動記録表 個別面談		セルフヘルプグ ループ		OTプログラム		
PM	自習 個別面談	◎ヨーガ		トークエクササイ ズ		オフィスワーク・ 自習		◎ボディケア		
5		6		7		8		9		10
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	グループワーク	ディスカッション	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	キャリアカウンセ リング	グループワーク	自習・個別面談	睡眠と生活につい て	◎ボディケア		フリー
12		13		14		15		16		17
AM	祝日	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	印象の与え方	グループワーク	SST		グループワーク
PM		◎ヨーガ	疾病教育	グループワーク	グループワーク	自習・個別面談	ボディスキャン	◎ストレッチ たなざっぷ 卓球		フリー
19		20		21		22		23		24
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	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
26		27		28		29		30		31
AM	心理士プログラム 氣功	CBT (DMCT)	個別面談	◎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	グループワーク	◎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。