

<10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 |
| 30 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 |
| 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 | セルフヘルププ グループ | マインドfulness | 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 | 睡眠と生活につ いて | ◎ボディケア | | フリー |
| 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 |
| 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 | トークエクササイ ズ | グループワーク | 自習/個別面談 | ボディスキャン | ◎ボディケア | | フリー |
| 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 |
| 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 | グループワーク | スピーチ・紹介 | | グループワーク |
| PM | | ◎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 |
| 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | | 26 |
| 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 | | 働き方を考える | 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) | | 自習/個別面談 | ボディスキャン | ◎ボディメンテナンス② | | フリー |
| 28 | | 29 | | 30 | | 31 | | 1 | | 2 |
| 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 | グループワーク | | | |
| PM | 自習 個別面談 | ◎ヨーガ | | MCT (共感すること) | | GT・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。
- ・ 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。