

# <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)		OT・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。