

<11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
28		29		30		31		1		2
AM	心理士プログラム 氣功	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	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)		OT・自習	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス③		フリー
4		5		6		7		8		9
AM	祝日	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		◎ヨーガ	疾病教育	MCT (自尊心1)		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④		フリー
11		12		13		14		15		16
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		ディスカッション	グループワーク	SST		グループワーク
PM	自習 個別面談	◎ヨーガ		MCT (帰属)		自習/個別面談	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス⑤		フリー
18		19		20		21		22		23
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		言語コミュニケー ション	グループワーク	新聞製作		祝日
PM	自習 個別面談	◎ヨーガ (内田先生)		MCT (自尊心2)		自習/個別面談	ボディスキャン	◎ボディケア		
25		26		27		28		29		30
AM	心理士プログラム ボディスキャン	CBT (DMCT)	まとめ	◎行動記録表 個別面談		スピーチ/紹介	個別面談	レビューミーティ ング		
PM	自習 個別面談	◎ヨーガ		キャリアカウンセリング		OT・自習		ボディケア		

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。