

<12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
	2		3		4		5		6		7
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	セルフヘルプ 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	トークエクササイズ	グループワーク	オフィスワーク/ 自習	生活と睡眠について	◎ボディケア		フリー
	9		10		11		12		13		14
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	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	キャリアカウンセ リング	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
	16		17		18		19		20		21
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		会議について	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
	23		24		25		26		27		28
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		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	ボディスキャン	大掃除 ぶち納会		フリー
	30		31		1		2		3		4
AM	年末年始のお休み 12月29日(日)～2025年1月3日(金)										グループワーク
PM											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。