

# <1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		31		1		2		3		4
AM	年末年始のお休み										グループワーク
PM											
	6		7		8		9		10		11
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		セルフヘルプブ 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	自習 個別面談		◎ヨガ		MCT (共感すること)		オフィスワーク・ 自習	ボディスキャン	◎ボディメンテナン②		フリー
	13		14		15		16		17		18
AM	祝日		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	OTプログラム		グループワーク
PM			◎ヨガ		MCT (帰属)		自習・個別面談	ボディスキャン	◎ボディメンテナン③		フリー
	20		21		22		23		24		25
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		報連相について	グループワーク	SST		グループワーク
PM	自習 個別面談		◎ヨガ (内田先生)		MCT (自尊心)		自習・個別面談	ボディスキャン	◎ボディメンテナン④		フリー
	27		28		29		30		31		1
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	まとめ	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		◎ヨガ		MCT (自尊心2)		GT・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。