

## <2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
		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			◎ヨーガ		MCT (自尊心2)		CT・自習				
		3		4		5		6		7		8
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	グループワーク	セルフヘルプグ ループ	ボディスキャン	OTプログラム	/	
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		
		10		11		12		13		14		15
AM	心理士プログラム ボディスキャン	/		祝日		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	心理教育	グループワーク
PM	自習 個別面談					キャリアカウ 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	疾病教育	フリー
		17		18		19		20		21		22
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		リーダーについて	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
		24		25		26		27		28		1
AM	祝日		CBT (DMCT)	心理教育	行動記録表 個別面談	個別面談	レビューミーティ ング	グループワーク	新聞製作		グループワーク	
PM			◎ヨーガ		MCT (記憶)		自習・CT	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス②		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。