

<3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
	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
	3		4		5		6		7		8
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 (内田先生)		MCT (共感すること)		オフィスワーク・自習	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス③		フリー
	10		11		12		13		14		15
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		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		◎ヨガ		MCT (自尊心1)		自習・個別面談	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス④		フリー
	17		18		19		20		21		22
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		祝日		SST		グループワーク
PM	自習 個別面談		◎ヨガ (内田先生)		MCT (帰属)				◎ボディメンテナンス⑤		フリー
	31	24	25		26		27		28		29
AM	心理士プログラム ボディスキャン	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	まとめ	KJ法	個別面談	レビューミーティング	/	/
PM	自習 個別面談	自習 個別面談	◎ヨガ		MCT (自尊心2)		自習・CT	/	◎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。