＜7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
	29		30		1		2		3		4
AM	心理士プログラム ボディスキャン		レビューミーティング	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	自習/個別面談	OTプログラム	グループワーク
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ		MCT（記憶）		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
	6		7		8		9		10		11
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	グループワーク	OT作業活動	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④		フリー
	13		14		15		16		17		18
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		トータルコミュニケーション	グループワーク	新聞製作		グループワーク
PM	自習 個別面談		◎内田先生ヨーガ		MCT（共感すること）		CT・自習	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス⑤		フリー
	20		21		22		23		24		25
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		休診		休診		グループワーク
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ		MCT（自尊心）						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）	個別面談	Ⓖ行動記録表 個別面談		レビューミーティング		ＳＳＴ		
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ	個別面談	キャリアカウンセリング		スピーチ/紹介		◎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。
- 離職コースの方へ：6月20日から7月25日まで、土曜日も通所日といたします。 一般デイケアのプログラムに参加,もしくは、別室での自習を選択して頂きます。