

<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
28		29		30		31		1		2
AM	心理士プログラム ボディスキヤン	年末年始のお休み 12月29日～1月3日								
PM	自習 個別面談									
4		5		6		7		8		9
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	個別面談	セルフヘルプブ グループ	グループワーク	作業活動		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	ボディスキヤン	◎ボディメンテナンス②		フリー
11		12		13		14		15		16
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		◎ヨーガ(内田先生)		MCT (帰属)		自習・個別面談	ボディスキヤン	◎ボディメンテナンス③		フリー
18		19		20		21		22		23
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		報連相の仕方	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	◎ヨーガ		MCT (共感すること)		自習・個別面談	ボディスキヤン	◎ボディメンテナンス④		フリー
25		26		27		28		29		30
AM	心理士プログラム ボディスキヤン	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	心理教育	SST	個別面談	
PM	自習 個別面談	◎ヨーガ		MCT (自尊心)		CT・自習	グループワーク	◎ボディメンテ ナンス⑤		

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。