

# <12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		1		2		3
AM	心理士プログラム 気功	/	レビューミー ティング	個別面談	行動記録表 個別面談	/	セルフヘルプ グループ	/	OTプログラム	/	/
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ	/	キャリアカウンセ リング		自習・個別面談		◎ボディケア		
	5		6		7		8		9		10
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	グループワーク	ディスカッション	マインドフルネス	OTプログラム	/	気功
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ	グループワーク	キャリアカウンセ リング	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		フリー
	12		13		14		15		16		17
AM	心理士プログラム 気功	/	CBT	心理教育	◎行動記録表 個別面談	グループワーク	トータルコミュニ ケーション	グループワーク	SST	/	グループワーク
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ 内田先生	疾病教育	トークエクササイズ	グループワーク	CT・自習	心理教育	◎ボディケア		フリー
	19		20		21		22		23		24
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	グループワーク	グループワーク	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		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	フリー		
	26		27		28		29		30		31
AM	心理士プログラム 気功	/	レビューミー ティング	個別面談	◎行動記録表 個別面談	グループワーク	年始は2023年1月4日開始				
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ	大掃除・納会							

## 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。