

<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
		30		31		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	個別面談	行動記録表 個別面談	/		セルフヘルプ	/		OT作業活動
PM	自習 個別面談			◎ヨーガ	/				キャリアカウンセ リング			オフィスワーク・ 自習
		6		7			8		9		10	
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	グループワーク	ディスカッション	マインドfulness	OTプログラム	/	
PM	自習 個別面談			◎ヨーガ	疾病教育	グループワーク	グループワーク	自習・個別面談	生活と睡眠につい て	◎ボディケア		
		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	グループワーク	フィードバック	グループワーク	SST	/	
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	自習・個別面談	ボディスキャン	◎ボディケア		
		20		21		22		23		24		25
AM	心理士プログラム 気功	/		DMCT	心理教育	◎行動記録表 個別面談	グループワーク	祝日		スピーチ紹介	グループワーク	
PM	自習 個別面談			◎内田先生 ヨーガ		MCT (結論への飛躍・思い込み)				◎ボディメンテナンス①	フリー	
		27		28		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	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。