

## <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<br>ボディスキャン | /      |        | レビューミー<br>ティング  | 個別面談   | 行動記録表<br>個別面談        | /       |          | セルフヘルプ          | /           |             | OT作業活動         |
| PM | 自習<br>個別面談          |        |        | ◎ヨーガ            | /      |                      |         |          | キャリアカウンセ<br>リング |             |             | オフィスワーク・<br>自習 |
|    |                     | 6      |        | 7               |        |                      | 8       |          | 9               |             | 10          |                |
| AM | 心理士プログラム<br>気功      | /      |        | CBT<br>(認知行動療法) | 心理教育   | ◎行動記録表<br>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<br>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<br>て   | ◎ボディケア      |             |                |
|    |                     | 13     |        | 14              |        | 15                   |         | 16       |                 | 17          |             | 18             |
| AM | 心理士プログラム<br>ボディスキャン | /      |        | CBT<br>(認知行動療法) | 心理教育   | 行動記録表<br>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<br>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<br>気功      | /      |        | DMCT            | 心理教育   | ◎行動記録表<br>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<br>個別面談          |        |        | ◎内田先生<br>ヨーガ    |        | MCT<br>(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<br>ボディスキャン | /      |        | レビューミー<br>ティング  | 心理教育   | 行動記録表<br>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<br>個別面談          |        |        | ◎ヨーガ            |        | MCT<br>(記憶)          |         |          | オフィスワーク・<br>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。