

<3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
26			27		28		29		1		2
AM	心理士プログラム 気功		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	個別面談	OT作業活動		グループワーク
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ		MCT (記憶)		自習・個別面談	ボディスキャン	ボディメンテナンス①		フリー
4			5		6		7		8		9
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		セルフヘルプグ ループ	グループワーク	OTプログラム		グループワーク
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ		MCT (共感すること)		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
11			12		13		14		15		16
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	新聞製作		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③		フリー
18			19		20		21		22		23
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	祝日		会議について	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)				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
25			26		27		28		29		30
AM	心理士プログラム 気功		CBT (DMCT)	心理教育	◎行動記録表 個別面談	まとめ	スピーチ・紹介	個別面談	レビューミーティ ング		
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ		MCT (自尊心)		自習・CT		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。
- ・ 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。