

<4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
	1		2		3		4		5		6
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	セルフヘルプ グループ	ボディスキャン	OTプログラム		グループワーク
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ	疾病教育	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
	8		9		10		11		12		13
AM	心理士プログラム 氣功		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	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	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	体育館 スポーツ		フリー
	15		16		17		18		19		20
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		報道相について	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 (内田先生)		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①		フリー
	22		23		24		25		26		27
AM	心理士プログラム 氣功		CBT (DMCT)	心理教育	㊤行動記録表 個別面談		グループワーク	個別面談	新聞製作		グループワーク
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ		MCT (記憶)		CT・自習	ボディスキャン	ボディメンテナンス②		フリー
	29		30		1		2		3		4
AM	祝日		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 グループ	グループワーク	祝日		祝日
PM			◎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			

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。