

# <5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
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			
6		7		8		9		10		11
AM	祝日	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	OTプログラム		グループワーク
PM		◎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
13		14		15		16		17		18
AM	心理士プログラム 気功 自習 個別面談	CBT (認知行動療法)	心理教育	行動記録表 個別面談		リーダーについて	グループワーク	OTプログラム		グループワーク
PM		◎ヨーガ		MCT (自尊心1)		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
20		21		22		23		24		25
AM	心理士プログラム ボディスキャン 自習 個別面談	CBT (認知行動療法)	心理教育	◎行動記録表 個別面談		スピーチ・紹介	個別面談	新聞製作		グループワーク
PM		◎ヨーガ (内田先生)		MCT (自尊心2)		CT・自習	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス⑤		フリー
27		28		29		30		31		1
AM	心理士プログラム 気功 自習 個別面談	CBT (DMCT)	心理教育	行動記録表 個別面談	まとめ	トークエクササイズ	個別面談	レビューミーティング	/	
PM		◎ヨーガ		SST		自習・個別面談	/	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。