<8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
基礎コース	短期集中コース	基礎コース	短期集中コース	基礎コース	短期集中コース	基礎コース	短期集中コース	基礎コース	短期集中コース	その他
28		29		30		31			1	2
心理士プログラム 自習・気功 等	グループワーク	CBT (認知行動療法)	個別面談	⑥行動記録表				OTプログラム		
自習	PC作業	⊚ョーガ		キャリアカウン セリング				◎ポディケア		
4		5		6		Ť		8		9
	グループワーク	CBT (認知行動療法)	心理教育	行動記録表 自習	グループワーク		マインドフルネス	OTプログラム	グループワーク	
	PC作業	◎ョーガ (内田先生)	疾病教育	キャリアカウンセ リング	グループワーク		睡眠と生活につい て	◎ボディケア	PC作業	
11		12		13		14		15		16
AM 祝日 PM		CBT (認知行動療法)	心理教育	⑨行動記録表	グループワーク		グループワーク	ディスカッショ ン	グループワーク	
		⊚ョーガ	疾病教育	オフィスワーク 自習	グループワーク		PC作業	◎ボディケア	ボディスキャン	
18		19		20		2	21	22		23
	グループワーク	CBT (認知行動療法) 心理教育		行動記録表 自習			グループワーク	スピーチ/紹介		
	PC作業	◎ョーガ (小林先生)		MCT (結論への飛躍・思い込み)			ボディスキャン	◎ポディメンテナンス ①		
25		26		27		28		29		30
^{心理士プログラム} グループワーク 自習等		CBT (DMCT) 心理教育		⑥行動記録表			まとめ	グループワーク		
PM セルフヘルプグループ		◎ョーガ (中下先生)		MCT (記憶)			ボディスキャン	◎ボディメンテナンス②		
	基礎コース 2 心理±ブログラム 自習・気功 等 自習 1 れ 1 れ 1 れ 1 れ 1 1 れ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	基礎コース 短期集中コース 28	基礎コース 基礎コース 28 2 心理ナプログラム 自習・気功 等 グループワーク (認知行動療法) 自習 PC作業 ③ヨーガ (認知行動療法) PC作業 (認知行動療法) 小田先生) ①ヨーガ (認知行動療法) ②ヨーガ (認知行動療法) ②ヨーガ (認知行動療法) ②コーガ (認知行動療法) ②コーガ (認知行動療法) ②コーガ (認知行動療法) 〇ヨーガ (ごのより) グループワーク (ごのより) ・少理士プログラム 自習等 グループワーク (DMCT) セルフヘルプグループ (・中下	基礎コース 短期集中コース 28 29 心理ナプログラム 自習・気功等 グループワーク (BT (認知行動療法) 個別面談 自習 PC作業 ③ヨーガ (認知行動療法) 心理教育 PC作業 (図知行動療法) 心理教育 (認知行動療法) 心理教育 (認知行動療法) 心理教育 18 19 グループワーク (図知行動療法) 心理教育 PC作業 (図知行動療法) 心理教育 PC作業 (のコーガ (小林先生) 25 26 心理共プログラム 自習等 グループワーク (のMCT) 心理教育 セルフヘルプグループ (のサーナ生)	基礎コース 短期集中コース 基礎コース 基礎コース 28 29 0週±プログラム 自習・気功・等 グループワーク (認知行動療法) 個別面談 (銀知行動療法) ④行動配録表 自習 PC作業 〇ヨーガ (認知行動療法) 心理教育 キャリアカウンセ セリング 11 12 1 (配知行助療法) 心理教育 ④行動配録表 自習 (配知行助療法) 心理教育 ④行動配録表 (配知行助療法) 心理教育 ④行動配録表 (配知行動療法) 心理教育 「行動配 明本の行動を表 グループワーク (配知行動療法) 心理教育 「行動配 自習 PC作業 〇ヨーガ (小林先生) (結論への飛路 の所路 25 26 2 企業プログラム 自習等 グループワーク (の所定) 心理教育 ④行動 セルフヘルプグループ 〇ヨーガ (中下先生) (施 (記述	基礎コース 短期集中コース 基礎コース 短期集中コース 20 祝日 PC作業 ②ヨーガ (内田先生) (別行動療法) 心理教育 (副行動記録表 (副行動記録表 (副行動記録表 (副行動記録表 (副行動記録表 (国行動記録表 (国行動記録表 (国行動記録表 (国行動記録表 (国行動記録表 (国行動記録表 (国刊 (本計本) (新論への飛躍・思い込み) (新論への飛躍・思い込み) (記書 (国刊 (和 大生) (記書 (国刊 (和 大生) (記書 (国刊 (記書 (国刊 (記書 (国刊 (記書 (国刊 (国刊 (記書 (国刊	基礎コース 短期集中コース 基礎コース 短期集中コース 基礎コース 短期集中コース 基礎コース 28 29 30 3 0日間・気がき グループワーク (B知行動療法) 個別面談 ⑥行動記録表 6 10 グループワーク (B知行動療法) 心理教育 千ャリアカウンセリング グループワーク グループワーク 11 12 13 1 11 12 13 1 (B知行動療法) 心理教育 ⑥行動記録表 グループワーク (B知行動療法) 心理教育 「行動記録表 (B知行動療法) 心理教育 「行動記録表 18 19 20 2 グループワーク (B知行動療法) 心理教育 「行動記録表 PC作業 〇ヨーガ (小林先生) (統論への飛躍・思い込み) 25 26 27 2 心理教育 ⑥行動記録表 〇百一ガ (別価で) 小理教育 ⑥行動記録表 セルフヘルプグループ (のMCT (記憶) (記憶)	基礎コース 短期集中コース 20 マインドフルキス 日本 ロープローク 中のドラループローク 中のドラループローク 中のド東 単純と生活につい グループワーク グループワーク 自習 グループローク グループローク グループローク アのド東 グループローク 中の作業 グループローク アのド東 アのド東 のコーガ (中下先生) 一方 (中下先生) 一方 (日本) 一方 (日本) 一方 (日本) MCT (記憶) ボディスキャン	基礎コース 短期集中コース 基礎コース 短期集中コース 基礎コース 短期集中コース 基礎コース 短期集中コース 基礎コース 短期集中コース 基礎コース 短期集中コース 基礎コース 200 31 01プログラム 01プログラム	基礎コース 短期無中コース 29 30 31 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 30 31 1 1 1 1 1 2 6 7 8 6 7 8 2

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。