

<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
AM	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	◎行動記録表				OTプログラム		
PM	自習	PC作業	◎ヨーガ		キャリアカウン セリング				◎ボディケア		
	4		5		6		7		8		9
AM		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fulness	OTプログラム	グループワーク	
PM		PC作業	◎ヨーガ (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		CBT (認知行動療法)	心理教育	◎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	
PM			◎ヨーガ	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		21		22		23
AM		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		
PM		PC作業	◎ヨーガ (小林先生)		MCT (結論への飛躍・思い込み)			ボディスキャン	◎ボディメンテナンス①		
	25		26		27		28		29		30
AM	心理士プログラム 自習等	グループワーク	CBT (DMCT)	心理教育	◎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		◎ヨーガ (中下先生)		MCT (記憶)			ボディスキャン	◎ボディメンテナンス②		

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。