

<12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	
	1		2		3		4		5		6
AM			CBT (認知行動療法)	心理教育	◎行動記録表	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			◎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		看護師 プログラム	◎ボディケア	PC作業	
	8		9		10		11		12		13
AM			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	OTプログラム	グループワーク	
PM			◎セルフコントロール ヨーガ (小林先生)	疾病教育	キャリアカウ セリング	グループワーク		ボディスキャン PC作業	◎ボディケア	PC作業	
	15		16		17		18		19		20
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 (内田先生)		MCT (結論への飛躍・思い込み)			ボディスキャン PC作業	◎ボディメンテナンス①		
	22		23		24		25		26		27
AM	心理教育		CBT (認知行動療法)	個別面談	行動記録表 自習			まとめ	新聞製作		
PM	PC作業		◎セルフコントロールヨーガ (中下先生)		MCT (記憶)			ボディスキャン PC作業	大掃除 ぶち 納会		
	29		30		31		1		2		3
AM	年末年始のお休み 12月28日(日)～2025年1月4日(日)										
PM											

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。