

	項目	内容
月	心理教育 脳トレーニング	病気（うつ、適応障害、パニック障害など）、薬物療法、回復過程、再発予防、睡眠・食生活・運動とメンタルヘルスなどについて理解を深める 新聞社説・記事の要約、漢字テスト、計算など
火	SST	コミュニケーション（アサーション）、問題解決法、タイムマネジメント、情報整理などのスキルを学ぶ
水	心理療法	認知行動療法を学び、各参加者の問題を検討する 必要に応じてACT、対人関係療法的アプローチの紹介
木	心理療法 ストレスマネジメント リラクゼーション	同 上 ストレスへの多様な対処法を学ぶ 呼吸法、自律訓練法、筋弛緩法など
金	キャリア支援 振り返り 自己分析	キャリアや復職家庭に関する資料の購読・討論 週間目標・長期目標の設定・達成度のチェック うつになった経緯、要因、再発防止策などについての検討