

<6月 うつ病リワークプログラム(基礎コース/短期集中コース)>

	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	短期集中コース
	2		3		4		5		6		7
AM	自習又は 心理士プログラム など		CBT (認知行動療法)	心理教育	◎行動記録表 個別面談	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	自習		◎ヨーガ	疾病教育	キャリアカウンセ リング1	グループワーク		看護師 プログラム	◎ボディケア		フリー
	9		10		11		12		13		14
AM	自習又は 心理士プログラム など		CBT (認知行動療法)	心理教育	行動記録表 個別面談	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	自習		◎ヨーガ	疾病教育	キャリアカウンセ リング2	グループワーク		ボディスキャン	◎ボディケア		フリー
	16		17		18		19		20		21
AM	自習又は 心理士プログラム など		CBT (認知行動療法)	心理教育	◎行動記録表 個別面談		グループワーク		スピーチ・紹介		グループワーク
PM	自習		◎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	◎ボディメンテナンス①		フリー
	23		24		25		26		27		28
AM	自習又は 心理士プログラム など		CBT (DMCT)	心理教育	行動記録表 個別面談		個別面談		新聞製作		グループワーク
PM	自習		◎ヨーガ		MCT (記憶)			ボディスキャン	◎ボディメンテナンス②		フリー
	30		1		2		3		4		5
AM	自習又は 心理士プログラム など		CBT (認知行動療法)	心理教育	◎行動記録表 個別面談		グループワーク		OTプログラム		グループワーク
PM	自習		◎ヨーガ		MCT (帰属)			ボディスキャン	◎ボディメンテナンス③		フリー

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。
 - ・基礎コースは 原則、火・水・金の週3日通所が必要です。週3日以上活動を希望される場合、月曜日の参加も可能です。
- プログラム内容は参加人数によって異なります。(心理士プログラム・ボディスキャン・気功など)