

<7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
	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
	7		8		9		10		11		12
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 (自尊心1)			ボディスキャン	◎ボディメンテナンス④		フリー
	14		15		16		17		18		19
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	SST		グループワーク
PM	自習		◎ヨーガ (内田先生)		MCT (自尊心2)			ボディスキャン	◎ボディメンテナンス⑤		フリー
	21		22		23		24		25		26
AM	祝日		CBT (DMCT)	心理教育	行動記録表 個別面談			グループワーク	新聞製作		グループワーク
PM			◎ヨーガ (中下先生)		MCT (共感すること)			ボディスキャン	◎ボディケア		フリー
	28		29		30		31				
AM	自習又は 心理士プログラム など		CBT (認知行動療法)	個別面談	◎行動記録表 個別面談						
PM	自習		◎ヨーガ		キャリアカウ セリング						

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)