

<9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	その他
	1		2		3		4		5		6
AM		個別面談	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	OTプログラム		
PM		PC作業	◎ヨガ		MCT (自尊心1)			ボディスキャン	◎ボディメンテナンス③		
	8		9		10		11		12		13
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	OTプログラム		
PM		PC作業	◎ヨガ (小林先生)		MCT (帰属)			ボディスキャン	◎ボディメンテナンス④		
	15		16		17		18		19		20
AM	祝日		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	SST		
PM			◎内田先生ヨガ		MCT (共感すること)			ボディスキャン	◎ボディメンテナンス⑤		
	22		23		24		25		26		27
AM		心理教育	祝日		◎行動記録表 自習			グループワーク	グループワーク		
PM		軽食づくり			MCT (自尊心2)			ボディスキャン	◎ボディケア		
	29		30		1		2		3		4
AM		グループワーク	心理教育	個別面談							
PM		PC作業	◎ヨガ (中下先生)								

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。