

<10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
	29		30		1		2		3		4
AM		まとめ	心理教育	個別面談	行動記録表				OTプログラム		
PM		PC作業	◎ヨガ (中下先生)		グループワーク				◎ボディケア		
	6		7		8		9		10		11
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			◎ヨガ (内田先生)	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	
	13		14		15		16		17		18
AM	祝日		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	SST	グループワーク	
PM			◎セルフコントロール ヨガ (小林先生)	疾病教育	キャリアカウ ンセリング	グループワーク		ボディスキャン	◎ボディケア	PC作業	
	20		21		22		23		24		25
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		
	27		28		29		30		31		1
AM		心理教育	CBT (認知行動療法)	個別面談	行動記録表			まとめ	新聞製作		
PM		PC作業	◎セルフコントロールヨガ (中下先生)		MCT (記憶)			ボディスキャン	◎ボディメンテナンス②		

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。