

<1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	その他
	29	30	31	1	2	3			
AM									
PM									
	5	6	7	8	9	10			
AM		グループワーク <small>(認知行動療法)</small>	CBT <small>(認知行動療法)</small>	心理教育	④行動記録表 個別面談		グループワーク	OTプログラム	
PM		PC作業	◎ヨーガ		MCT (共感すること)		ボディスキャン	◎ボディメンテナンス②	
	12	13	14	15	16	17			
AM	祝日		CBT <small>(認知行動療法)</small>	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	
PM			◎セルフコントロールヨーガ (小林先生)		MCT (帰属)		ボディスキャン	◎ボディメンテナンス③	
	19	20	21	22	23	24			
AM		グループワーク <small>(認知行動療法)</small>	CBT <small>(認知行動療法)</small>	心理教育	④行動記録表 自習		グループワーク	SST	
PM		軽食づくり	◎ヨーガ (内田先生)		MCT (自尊心1)		ボディスキャン	◎ボディメンテナンス ④⑤	
	26	27	28	29	30	31			
AM		グループワーク	心理教育	心理教育	行動記録表 個別面談	まとめ	個別面談	レビューーミーティング	
PM		PC作業	◎セルフコントロールヨーガ (中下先生)		MCT (自尊心2)			◎ボディケア	

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。