

# <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	基礎コース	短期集中コース	その他
	29		30		31		1		2		3
AM	年末年始のお休み										
PM											
	5		6		7		8		9		10
AM		グループワーク	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		
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 (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		
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	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		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。