

<2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
	2		3		4		5		6		7
AM			CBT	心理教育	行動記録表 個別面談	マインドフルネス		グループワーク	OTプログラム	グループワーク	
PM			◎ヨーガ	疾病教育	キャリアカウ セリング	生活と睡眠につ いて		グループワーク	◎ボディケア	グループワーク	
	9		10		11		12		13		14
AM			CBT (認知行動療法)	心理教育	祝日			グループワーク	OTプログラム	グループワーク	
PM			◎セルフコン ロールヨーガ (小林先生)	疾病教育				グループワーク	◎たなざっぷ	グループワーク	
	16		17		18		19		20		21
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	スピーチ／紹介		
PM		PC作業	◎ヨーガ (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		
	23		24		25		26		27		28
AM	祝日		CBT (認知行動療法)	心理教育	行動記録表 個別面談	個別面談		まとめ	新聞製作		
PM			◎セルフコントロールヨーガ (中下先生)		MCT (記憶)			ボディスキャン	◎ボディメンテナンス②		
	3月2日		3月3日		3月4日		3月5日		3月6日		7
AM		グループワーク	CBT (DMCT)	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 (記憶)			ボディスキャン	◎ボディメンテナンス③		

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。