

<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	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		
	◎ヨーガ	疾病教育	キャリアカウンセリング	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		
	◎セルフコントロールヨーガ (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			
	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		
		◎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			
	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。