

<3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	/	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 (自尊心1)			ボディスキャン	◎ボディメンテナンス③		
	9		10		11		12		13		14
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	SST		/
PM		PC作業	◎セルフコントロールヨーガ (小林先生)		MCT (共感すること)			ボディスキャン	◎ボディメンテナンス④⑤		
	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	祝日		/
PM		軽食づくり	◎ヨーガ (内田先生)		MCT (帰属)			ボディスキャン			
	23		24		25		26		27		28
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	レビューミーティング	個別面談	/
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)			ボディスキャン	◎ボディケア		
	30		31		1		2		3		4
AM	/	/	CBT (認知行動療法)	/							/
PM			◎ヨーガ (内田先生)								

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。