

<4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
	30		31		1		2		3		4
AM	/		CBT (認知行動療法)	/	◎行動記録表 個別面談	心理教育	/	ボディスキャン	OTプログラム	グループワーク	/
PM			◎ヨガ (内田先生)		キャリアカウンセ リング	疾病教育		看護師 プログラム	◎たなざっぷ	グループワーク	
	6		7		8		9		10		11
AM	心理士プログラム 自律訓練法	/	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	/	グループワーク	OTプログラム	グループワーク	/
PM	自習 個別面談		◎ヨガ	疾病教育	トークエクササイ ズ	グループワーク		ボディスキャン	◎ボディケア	PC作業	
	13		14		15		16		17		18
AM	心理士プログラム 自律訓練法	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	自習 個別面談	PC作業	◎セルフコントロールヨガ (小林先生)					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	
	20		21		22		23		24		25
AM	心理士プログラム 自律訓練法	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	新聞製作		/
PM	自習 個別面談	PC作業	◎ヨガ (内田先生)					MCT (記憶)	ボディスキャン	◎ボディメンテナンス②	
	27		28		29		30		5月1日		5月2日
AM	心理士プログラム 自律訓練法	まとめ	CBT (認知行動療法)	個別面談	祝日		/	グループワーク	OTプログラム		/
PM	自習 個別面談	PC作業	◎セルフコントロールヨガ (中下先生)					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。