

<5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
	27		28		29		30		1		2
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ーガ (中下先生)					ボディスキャン	◎ボディメンテナンス③		
	4		5		6		7		8		9
AM	祝日		祝日		祝日			心理教育		OTプログラム	
PM								ボディスキャン	◎ボディメンテナンス④		
	11		12		13		14		15		16
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		SST	
PM	自習 個別面談	PC作業	◎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⑤			
	18		19		20		21		22		23
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	軽食づくり	◎ヨーガ (内田先生)		MCT (共感すること)	ボディスキャン		◎ボディケア			
	25		26		27		28		29		30
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			まとめ		レビューミーティング	個別面談
PM	自習 個別面談	PC作業	◎セルフコントロールヨーガ (中下先生)		MCT (自尊心)	ボディスキャン		◎たなざつぶ			

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。