

<6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
	1		2		3		4		5		6
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		マインドfulness	OTプログラム	グループワーク	
PM	自習 個別面談		◎ヨーガ	疾病教育	グループワーク	グループワーク		看護師 プログラム	◎ボディケア	PC作業	
	8		9		10		11		12		13
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		◎セルフコント ロールヨーガ (小林先生)	疾病教育	キャリアカウ ンセリング	グループワーク		ボディスキャン	◎ボディケア	PC作業	
	15		16		17		18		19		20
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	◎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		
	22		23		24		25		26		27
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	◎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		
	29		30		1		2		3		4
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)	個別面談	行動記録表 個別面談			グループワーク	OTプログラム		
PM	自習 個別面談	PC作業	◎ヨーガ		MCT (帰属)			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。
 - ・基礎コースは 原則、火・水・金の週3日通所が必要です。週3日以上活動を希望される場合、月曜日の参加も可能です。
- プログラム内容は参加人数によって異なります。(心理士プログラム・ボディスキャン・気功など)