

<7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	
	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)	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	自習 個別面談	PC作業	◎ヨガ (内田先生)		MCT (帰属)				ボディスキャン	◎ボディメンテナンス③	
	6		7		8		9		10		11
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	OTプログラム	
PM	自習 個別面談	PC作業	◎ヨーガ		MCT (共感すること)				ボディスキャン	◎ボディメンテナンス④	
	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	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 (自尊心1)				ボディスキャン	◎ボディメンテナンス⑤	
	20		21		22		23		24		25
AM	祝日		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			◎ヨーガ (内田先生)		MCT (自尊心2)				ボディスキャン	◎ボディケア	
	27		28		29		30		31		
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					レビューミーティ ング	
PM	自習 個別面談	PC作業	◎セルフコン ロールヨーガ (中下先生)	グループワーク						◎ボディケア	

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)