

<8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
	3		4		5		6		7		8
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	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		◎セルフコントロール 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		看護師 プログラム	◎ボディケア	PC作業	
	10		11		12		13		14		15
AM	心理士プログラム 自律訓練法		祝日		行動記録表 自習	心理教育		さんぽ	OTプログラム	グループワーク	
PM	自習				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	
	17		18		19		20		21		22
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			グループワーク	スピーチ/紹介		
PM	自習	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		
	24		25		26		27		28		29
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 自習			グループワーク	SST	個別面談	
PM	自習	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		
	31		1		2		3		4		5
AM	心理士プログラム 自律訓練法	グループワーク									
PM	自習	PC作業									

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。