

<9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
	31		1		2		3		4		5
AM	心理士プログラム 自律訓練法	まとめ	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	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③	
	7		8		9		10		11		12
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	OTプログラム	
PM	自習 個別面談	PC作業	◎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④	
	14		15		16		17		18		19
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	
PM	自習 個別面談	軽食づくり	◎内田先生ヨーガ		MCT (自尊心)				ボディスキャン	◎ボディメンテナンス⑤	
	21		22		23		24		25		26
AM	祝日		祝日		祝日				グループワーク	新聞製作	
PM									ボディスキャン	◎ボディケア	
	28		29		30		1		2		3
AM	心理士プログラム 自律訓練法	PC作業	心理教育	個別面談	行動記録表 自習						
PM	自習 個別面談	まとめ	◎ヨーガ		レビューミーティ ング						

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。