

46期生 1ヶ月目 スケジュール表 (2020年11月30日~12月25日) 月・水・金 10:00~16:00 木 10:00~13:00

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|---------------------------------|--------|----------------------------|--------|----------------------------|
| | 11月30日 | 12月1日 | 12月2日 | 12月3日 | 12月4日 |
| 午前 | トピックスオリエンテーション 生活マネジメント作成タイム | | 生活マネジメント①② (60分) | 体ほぐし | 生活マネジメント③④ (60分) |
| 午後 | CBT① | | 書道・美文字 又は個別作業 | | 心理教育① |
| | 12月7日 | 12月8日 | 12月9日 | 12月10日 | 12月11日 |
| 午前 | 生活マネジメント⑤⑥ (60分) | | 生活マネジメント⑦(30分) トピックス① | 体ほぐし | トピックス④⑤ (60分) |
| 午後 | CBT② | | トピックス②③(60分) 各種記入タイム | | 心理教育② |
| | 12月14日 | 12月15日 | 12月16日 | 12月17日 | 12月18日 |
| 午前 | 生活マネジメント①②(40分) 各種記入タイム | | トピックス⑥⑦ (60分) | 体ほぐし | 生活マネジメント③④(40分) 各種記入タイム |
| 午後 | CBT③ | | 書道・美文字 又は個別作業 | | 心理教育③ |
| | 12月21日 | 12月22日 | 12月23日 | 12月24日 | 12月25日 |
| 午前 | 2か月目オリエンテーション | | 生活マネジメント⑤⑥⑦ (60分) | 体ほぐし | 個別作業 |
| 午後 | CBT④ | | プログラムを実践的に(60分) 各種記入タイム | | 心理教育④ |

2020/12/2 9:20