

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