

ストレスケア病棟 週間プログラム

	実施場所	月	火	水	木	金
AM	プログラム室					うつ病のための メタ認知トレーニング
PM	プログラム室	心理教育		SST (2回/月)	当事者研究 (1回/月)	
	体育館		簡易エクササイズ (不定期)			
個別カウンセリング	必要に応じて週1回25分程度個別に予定を立てます。希望される方は主治医にご相談ください。					
日課	ラジオ体操: 午前中にDルームで実施しますのでご参加ください。 日常活動記録表: 主治医の指示があった場合は、各自ノートに記録してください。					

* 月ごとのプログラム予定はプログラムカレンダーをご参照ください。

* ウォーキング用に病院周辺の散歩コースマップと万歩計をご用意しております。ご使用の際は病棟スタッフにお声かけください。



このプログラムは別紙「ストレスの発生過程へのアプローチ」に基づいて構成し、色別にその特徴を示しています。(二色で示されているプログラムは二つのアプローチを併せ持つものです)

◆ 環境調整的アプローチ ◆ 認知過程へのアプローチ ◆ 行動レベルへのアプローチ ◆ 反応へのアプローチ ◆ 健康な側面へのアプローチ