

南藤沢クリニック リワーク・デイケア・6月プログラム 2026年

	月		火	水		木	金
	1		2	3		4	5
	リワーク	デイケア	リワーク	リワーク	デイケア	リワーク	リワーク
午前 (10時 ～ 12時)	心理学習	認知行動療法	コミュニケーション	書に親しむ	個人作業 PC 自主活動	認知行動療法	自己理解
午後 (13時 15分 ～ 16時)	再発予防		マインドフルネス ロングウォーキング	ウォーキング(室内運動) 室内活動		音楽サークル	室内活動 自主活動
	個別学習						
	8		9	10		11	12
午前	心理学習	認知行動療法	コミュニケーション	人間関係のワーク	個人作業 PC 自主活動	認知行動療法	卒業生発表 (リアル再発予防)
午後	再発予防		マインドフルネス ロングウォーキング	ウォーキング(室内運動) 室内活動		映画鑑賞	振り返り
	個別学習						
	15		16	17		18	19
午前	心理学習	認知行動療法	コミュニケーション	コラージュ	個人作業 PC 自主活動	認知行動療法	エピソード
午後	再発予防		マインドフルネス ロングウォーキング	ウォーキング(室内運動) 室内活動		音楽サークル	室内活動 自主活動
	個別学習						
	22		23	24		25	26
午前	心理学習	認知行動療法	コミュニケーション	グループコンセンサス	個人作業 PC 自主活動	認知行動療法	調理実践
午後	再発予防		マインドフルネス ロングウォーキング	ウォーキング(室内運動) 室内活動		シンギングボール (13時半～)	室内活動 自主活動
	個別学習						
	29		30				
午前	心理学習	認知行動療法	コミュニケーション				
午後	再発予防		マインドフルネス ロングウォーキング				
	個別学習						

シンギングボールって何？

チベットやネパールなどヒマラヤ地域に伝わる伝統的な楽器を用いたリラクゼーション技法です。鐘の振動が身体の細胞に作用することで、自律神経を整え深いリラックス効果を得ることが期待できます。

