

DPP(うつ病再発予防プログラム)

第14クール 2015年5月16日(土)スタート

全10回 毎週(土) 14:00~15:30

| | 日付 | 内容 |
|----|----------|------------------|
| 1 | 5/16 (土) | "DPP"とは? "うつ"とは? |
| 2 | 5/23 (土) | 自分の気分に気付こう! |
| 3 | 5/30 (土) | 自分の自動思考を意識しよう! |
| 4 | 6/ 6 (土) | そう考える根拠はどこに? |
| 5 | 6/13 (土) | 適応的思考とは? |
| | 6/20 (土) | お休み |
| 6 | 6/27 (土) | 適応的思考を見つけよう! |
| 7 | 7/ 4 (土) | 行動を変えてみよう! |
| 8 | 7/11 (土) | 考え方のクセを見直そう! (1) |
| 9 | 7/18 (土) | 考え方のクセを見直そう! (2) |
| 10 | 7/25 (土) | これからへ向けて |

※ 次回第14クールは、2015年11月頃の開催を予定しています。