

# DPP(うつ病再発予防プログラム)

第15クール 2016年1月9日(土)スタート

全10回 毎週(土) 14:00~15:30

	日付	内容
1	1/9 (土)	"DPP"とは? "うつ"とは?
2	1/16 (土)	自分の気分に気付こう!
3	1/23 (土)	自分の自動思考を意識しよう!
4	1/30 (土)	そう考える根拠はどこに?
	2/6 (土)	お休み
5	2/13 (土)	適応的思考とは?
6	2/20 (土)	適応的思考を見つけよう!
7	2/27 (土)	行動を変えてみよう!
8	3/5 (土)	考え方のクセを見直そう! (1)
9	3/12 (土)	考え方のクセを見直そう! (2)
10	3/19 (土)	これからへ向けて

※ 次回第16クールは、2016年9月頃の開催を予定しています。