

あまがいメンタルクリニック 就労と復職のためのデイケア 2017年 9月予定表

復職支援 <実践>コース 復職支援 <標準>コース u		皆さま、お待ちしております 					1日(金)		2日(土)						
グループ共通							D-MCT ①		スピーチ		 ヨガ				
4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)					
スピーチ コーピング		CBT コーピング		CBT SFA		メンタライジング ストレス マネジメント		歌詞分析 D-MCT ② エンカウンター		SST 就労後サポート9:30~ 復職後サポート10:30~					
 コミュニケーション ゲーム		 書道		 ヨガ		 マインドフルネス		 俳句		/					
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)				16日(土)			
新聞ワーク CBT		工芸 (粘土細工)		行動活性化 問題解決法		アサーション トレーニング		メタ認知 トレーニング		抄読会 IPT PC教室		D-MCT ③ 新聞ワーク 新聞ワーク パソコン 10:30~12:00			
 ダンササイズ		 音楽		 ナースの健康講座		 音楽療法		 自主運営 (金沢動物園)		/					
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)				23日(土)			
お休み (敬老の日)		ストレス マネジメント アサーション		CBT		キャリア講座 思考エラー		IPT		CBT エンカウンター		D-MCT ④ グループワーク グループワーク		お休み (秋分の日)	
		 卓球		 ダンスセラピー (フラメンコ)		 合理的筋弛緩法		 音読							
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(木)		30日(土)					
内観の時間 CBT		工芸 (絵付け)		CBT アンガーマネジメント		アサーション トレーニング		IPT SFA PPTで物語		メンタライジング CBT コラージュ		D-MCT ⑤ キャリア講座 抄読会		IPT 対人関係療法 ワークショップ 10:30~12:00	
 体幹 トレーニング		 自律訓練法		 美術		 私の好きな本		 発声・発音練習		パソコン 10:30~12:00					

【プログラム説明】 CBT(認知行動療法)とは、思考の偏りを修正し、機能的行動を起こすことを目指すプログラムです。
 IPT(対人関係療法)とは、重要な他者との現在の関係に焦点をあて、周りの状況に向ける感情に変化を起こし、自尊心を高めていこうとするプログラムです。
 SFA(短期療法)とは、未来の解決像をイメージすることを通して、目の前の行動を変化させていくアプローチです。
 メンタライジングとは、物事に対して様々な視点でとらえることで、より柔軟で適応的な考えや感情を持てるようになるアプローチです。