

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 2018年 3月予定表

復職支援 <実践>グループ 復職支援 <標準>グループ		就労支援 グループ				1日(木)		2日(金)		3日(土)	
						自動思考	PC教室	CBT	スピーチ	ヨガ	
グループ共通		皆さま、お待ちしております。		グループミーティング		俳句					
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)	
スピーチ	工芸	エンカウンター	CBT	グループワーク	メタ認知 トレーニング	自動思考	コーピング	CBT	新聞ワーク	就労後サポート9:30~	
スピーチ		自動思考				D-MCT(課)		コーピング		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		自主運営		マインドフルネス		パソコン教室 10:30~12:00	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)	
内観の時間	コラージュ	キャリア講座	エンカウンター	IPT	歌詞分析	スキーマ	天声人語	CBT	SST	うつ病のための メタ認知トレーニング ① 10:00~11:30	
アング マネジメント		自己分析		キャリア講座		D-MCT(課)		アサーション トレーニング			
体幹 バランストレーニング		自律訓練法		私の栄養講座		音楽療法		サイコドラマ			
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)	
アサーション トレーニング	手芸	アング マネジメント	CBT	お休み (春分の日)		自動思考	キャリア講座	CBT (思考エラー)	コーピング	パソコン教室 10:30~12:00	
アサーション トレーニング		ストレス マネジメント				D-MCT(課)					
ヨガ		ナースの健康講座 (薬のお話)				音楽		音読			
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)	
新聞ワーク	自律神経を 整える塗り絵	SFA	アサーション トレーニング	コーピング	PPTで物語	ストレス マネジメント	SFA	CBT	グループワーク	IPT 対人関係療法 ワークショップ 10:30~12:00	
新聞ワーク		抄読会		IPT		D-MCT(課)		SFA			
ダンスサイズ		私の好きな本		美術		卓球		合理的筋弛緩法			

【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。
 D-MCT(うつ病のメタ認知トレーニング)とは、スライド教材を通してうつ病の仕組みを客観的に捉え対処するためのプログラムです。
 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。
 運動療法として、ダンスサイズ、ヨガ、卓球などを行います。また、作業療法として、手芸、工芸、コラージュ、PC教室などを行います。