

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 4月予定表

2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)	
スピーチ	コラージュ	キャリア講座	CBT	エンカウンター	歌詞分析	自動思考	PC教室	CBT	スピーチ	ヨガ 10:00~11:30	
スピーチ		ストレスマネジメント		自己分析		CBT		コーピング			
グループミーティング		ナースの健康講座 (自律神経の整え方)		サイコドラマ		卓球		俳句			
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)	
グループワーク	手芸	アサーション トレーニング	アサーション トレーニング	アサーション トレーニング	生活百科	自動思考	ちぎり絵	CBT	SST	就労後サポート9:30~	
		自動思考		スキルトレーニング (感情調節)		CBT		アサーション トレーニング		復職後サポート10:30~	
DVD鑑賞		私の栄養講座		ヨガ		自律訓練法		体幹 バランストレーニング		パソコン教室 10:00~11:30	
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)	
内観の時間	天声人語	IPT	手芸	IPT	メタ認知 トレーニング	スキーマ	表現ワーク	CBT	新聞ワーク	うつ病のための メタ認知トレーニング ② 10:00~11:30	
アサーション トレーニング		行動活性化		パフォーマンス マネジメント		CBT		キャリア講座			
合理的筋弛緩法		写仏		美術		自主運営		ヨガ			
23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)	
新聞ワーク	工芸	SFA	CBT	コーピング	PPTで物語	ストレスマネジメント	SST	CBT	自己表現 ワーク	パソコン教室 10:30~12:00	
新聞ワーク		自動思考		スキルトレーニング (感情調節)		CBT		SFA			
コミュニケーション ゲーム		私は先生		音楽		ダンスサイズ		音読			
30日(月)		皆さま、お待ちしております								復職支援 ＜実践＞グループ	就労支援 グループ
お休み (昭和の日・振替休日)										復職支援 ＜標準＞グループ	
グループ共通											

【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。