

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 5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(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)	
グループ共通		グループミーティング		ヨガ		お休み (憲法記念の日)		お休み (みどりの日)		お休み (子どもの日)			
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)			
CBT	手芸	IPT	CBT	IPT	歌詞分析	自動思考	PC教室	スピーチ	SST	就労後サポート9:30~ 復職後サポート10:30~			
IPT		ストレスマネジメント		自己分析		CBT		スピーチ					
コミュニケーション ゲーム		書道		卓球		音楽療法 (母の日)		サイコドラマ		パソコン教室 10:30~12:00			
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)			
CBT	コラージュ	SFA	リラク セーション	キャリア講座	生活百科	スキーマ	SST	アサーション トレーニング	スピーチ	うつ病のための メタ認知トレーニング 10:00~11:30			
コーピング		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					
体幹 バランストレーニング		自主運営		美術		音楽		俳句					
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)			
CBT	工芸	コーピング	CBT	アサーション トレーニング	メタ認知 トレーニング	ストレスマネジメント	コーピング カルタ	新聞ワーク	新聞ワーク	パソコン教室 10:30~12:00			
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		新聞ワーク					
ヨガ		ナースの健康講座		私の栄養講座		自律訓練法		音読					
28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)							
CBT	自律神経を 整える塗り絵	IPT	アサーション トレーニング	IPT	PPTで物語	自動思考	アンガー マネジメント	皆さま、お待ちしております					
SFA		自動思考		スキルトレーニング (感情調節)		CBT							
ダンスサイズ		私の好きな本		カラーコーディネート		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。

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。

※プログラムは、当日の状況によって、グループ合同で行うことがあります。