

# 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 7月予定表

2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)	
グループワーク	コーピングカルタ	エンカウンター パフォーマンス マネジメント	ストレス マネジメント	CBT CBT(自動思考)	アサーション	CBT(自動思考) CBT	SST	SFA 自己理解	表現ワーク	ヨガ 10:00~11:30	
グループミーティング		書道		ヨガ		音楽		俳句			
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)	
IPT マインドフルネス (認知療法)	歌詞分析	IPT CBT(自動思考)	CBT	CBT IPT	SST	CBT(自動思考) CBT	イメージの ワーク	新聞ワーク 新聞ワーク	新聞ワーク	パソコン教室 10:30~12:00	
コミュニケーション ゲーム		卓球		お菓子作り		マインドフルネス (認知療法)		自主運営			
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)	
お休み (海の日)	アサーション スキルトレーニング (感情調節)	エンカウ ター		CBT 行動活性化	IPT	スキーマ SST	手芸	アサーション エンカウンター	ライフストーリー ・レビュー	就労後サポート 9:30~ 復職後サポート 10:30~	
	自律訓練法		美術		グループワーク		ヨガ				
	23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)
スピーチ	工芸	キャリア講座 ストレスマネジメント	CBT	CBT IPT	SST	ストレスマネジメント SST	コラージュ	行動活性化 ライフストーリー ・レビュー	WRAP	パソコン教室 10:30~12:00	
盆踊り練習		救命救急講座		私の栄養講座		私の好きな本・映画		音読			
30日(月)		31日(火)		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
コーピング	PC教室	行動活性化 アサーション	スキル トレーニング (感情調節)							復職支援 ＜標準＞グループ	
みんなでコンサート		体と向き合う ストレッチ								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。

SST(ソーシャルスキルトレーニング)とは、社会生活を営む上で必要なスキル、能力を身につけるプログラムです。

WRAPとは、調子が乱れた時に元気を回復させるための自分で作る行動プランのことです。