

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 11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		お待ちしています		1日(木)		2日(金)		3日(土)
						CBT(自動思考)	CBT	行動分析	コーピング	お休み (文化の日)
SST	リラクゼーション									
グループ共通				グループミーティング		私の栄養講座				
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)
アサーション	手工芸	エンカウンター	ストレス マネジメント	CBT	アサーション	ストレス マネジメント	CBT	新聞ワーク	新聞ワーク	ヨガ 10:00- 11:30
アサーション		スキルトレーニング (感情調節)		行動活性化		CBT		新聞ワーク		
体と向き合う ストレッチ		書道		音楽		卓球		自主運営		
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)
価値のワーク	SST	コーピング	CBT	CBT	IPT	CBT(自動思考)	手工芸	スピーチ	スピーチ	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		CBT		SST		スピーチ		
コミュニケーション ゲーム		バドミントン		美術		ヨガ		俳句		
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)
行動分析	手工芸	IPT	エンカウンター	CBT	CBT	CBT(自動思考)	SST	お休み (勤労感謝の日)		パソコン教室 10:30~12:00
IPT		アサーション		CBT(自動思考)		コーピング				
歌と音楽		マインドフルネス (認知療法)		ダンスサイズ		私の好きな本・映画				
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		
キャリア講座	コーピング	IPT	CBT	CBT	IPT	スキーマ	手工芸	行動分析	WRAP	
価値のワーク		CBT(自動思考)		行動分析		CBT		キャリア講座		
ヨガ		自律訓練法		ナースの健康講座		グループワーク		音読		

【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、自尊心を高めていくプログラムです。

SST(ソーシャルスキルズトレーニング)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。