

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 12月予定表

平日 デイケア										土曜日ショートケア			
復職支援 ＜実践＞グループ		就労支援 グループ		皆さま、お待ちしております						1日(土)		/	
復職支援 ＜標準＞グループ										ヨガ 10:00-11:30			
グループ共通													
3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)			
グループ ワーク	SST	エンカウンター スキルトレーニング (感情調節)	ストレス マネジメント	CBT CBT(自動思考)	アサーション	スキーマ SST	共同製作	アサーション アングラー マネジメント	フォーカシング	パソコン教室 10:30~12:00			
グループミーティング		私の栄養講座		音楽		ヨガ		写仏		/			
10日(火)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)			
行動分析 アサーション	歌詞分析	アングラー マネジメント CBT(自動思考)	CBT	CBT 行動分析	リラクゼーション	CBT(自動思考) CBT	SST	新聞ワーク 新聞ワーク	新聞ワーク	就労後サポート 9:30~	こころの健康の ための 認知行動療法 10:30~		
コミュニケーション ゲーム		ナースの健康講座		バドミントン		グループワーク		ヨガ		復職後サポート 10:30~			
17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)			
行動分析 IPT	PC教室	IPT スキルトレーニング (感情調節)	エンカウンター	CBT 行動分析	IPT	CBT(自動思考) SST	アサーション	自己分析 コーピング	グループワーク	パソコン教室 10:30~12:00			
クリスマス 音楽会		私は先生		美術		体と向き合う ストレッチ		音読		/			
24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29日(土)			
お休み (天皇誕生日 振替休日)		コーピング	CBT	午後の準備		ストレス マネジメント	グループワーク	大そうじ		年末年始 お休み (12/29 ~ 1/4)			
		抄読会				CBT							
		卓球		忘年会		自律訓練法		音楽で 1年のふりかえり					

【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を見直し、気持ちを大切に、行動に取り組んで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事です。
 ※プログラムは、当日の状況によって、グループ合同で、または分けて行うことがあります。
 ※なお、平日夕方 午後4時~5時のショートケアもあります。くわしくは、ショートケアのお知らせ(別途掲示 または、ホームページ)をご覧ください。