

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 2019年 1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 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)			
		年末年始 お休み (12/29 ~ 1/4)										ヨガ 10:00-11:30	
グループ共通		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
アサーション	SST	エンカウンター	ストレス マネジメント	CBT	IPT	CBT(自動思考)	アサーション	行動分析	表現ワーク	パソコン教室 10:30~12:00			
エンカウンター		スキルトレーニング (感情調節)		アサーション		SST		自己分析					
初詣		書道		グループミーティング		ダンスサイズ		ナースの健康講座					
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)					19日(土)
お休み (成人の日)		SFA	CBT	CBT	SFA	CBT(自動思考)	共同製作	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~		
		CBT(自動思考)		ストレスマネジメント		CBT		新聞ワーク					復職後サポート 10:30~
		私の栄養講座		美術		卓球		お茶会					
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)			
行動分析	PC教室	IPT	エンカウンター	CBT	リラクゼーション	スキーマ	SST	自己理解	WRAP	パソコン教室 10:30~12:00			
SFA		スキルトレーニング (感情調節)		行動分析		SST		IPT					
歌と音楽		自律訓練法		ヨガ		グループワーク		音読					
28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)		皆さま、お待ちしております					
スピーチ	スピーチ	IPT	CBT	CBT	自己理解	ストレス マネジメント	グループ ワーク						
スピーチ		CBT(自動思考)		行動活性化		CBT							
コミュニケーション ゲーム		私の好きな本・映画		音楽		ヨガ							

【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。  
 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。  
 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。  
 ※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。