

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 3月予定表

平日 デイケア										土曜日ショートケア			
午前	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（デイケア 9時～15時）。 お弁当を無料でご用意しています（毎朝9時30分申込み）。						1日（金）		2日（土）	
	復職支援 <標準>グループ									エンカウンター	WRAP		ヨガ 10:00-11:30
午後	グループ共通									グループミーティング			
4日（月）		5日（火）		6日（水）		7日（木）		8日（金）		9日（土）			
午前	行動分析	パソコン教室	キャリア講座	ストレス マネジメント	CBT	グループ ワーク	CBT(自動思考)	問題解決 療法	レジリエンス	表現ワーク	パソコン教室 10:00～11:00		
	コーピング		パフォーマンス マネジメント		CBT(自動思考)		PT(対人関係療法)		アサーション				
午後	コミュニケーション ゲーム		私の栄養講座		卓球		グループワーク		俳句				
11日（月）		12日（火）		13日（水）		14日（木）		15日（金）		16日（土）			
午前	アサーション	マインド フルネス	キャリア講座	CBT	スピーチ	リラクセ ーション	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～	
	アサーション		行動活性化				CBT						体と向き合う ストレッチ
午後	ナースの健康講座		書道		自主運営		体と向き合う ストレッチ		音楽回想法				
18日（月）		19日（火）		20日（水）		21日（木）		22日（金）		23日（土）			
午前	行動分析	SST	キャリア講座	エンカウ ンター	CBT	問題解決 療法	お休み (春分の日)		自己理解	生活と就労 講座	パソコン教室 10:30～12:00		
	コーピング		スキルトレーニング (感情調節)		ストレス マネジメント				レジリエンス				
午後	ヨガ		音楽		美術				音読				
25日（月） カレーの日		26日（火）		27日（水）		28日（木）		29日（金）		30日（土）			
午前	アサーション	パソコン教室	キャリア講座	CBT	CBT	リラクセ ーション	スキーマ	アサーション	コーピング	マンダラ ぬり絵	こころの健康のための 対人関係療法 10:30～12:00		
	アサーション		CBT(自動思考)		行動分析		CBT		キャリア講座				
午後	歌と音楽		自律訓練法		ヨガ		私の好きな本・映画		お花見（予定）				

【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。
 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。
 ※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。