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　　2024年　４月予定表

	平日　デイケア										土曜日ショートケア
	１日（月）		２日（火）		３日（水）		４日（木）		５日（金）		６日（土）
午前	新聞ワーク	生活と就労講座	キャリア講座 SST	エンカウンター	CBT CBT(自動思考)	SST	ストレスマネジメント キャリア講座	行動活性化	スピーチ	工作	ゆっくりストレッチ ９：30−10：15
午後	自主運営		グループミーティング		コラージュ		音楽		ヨガ		卓球 10:30−12:00
	８日（月）		９日（火）		１０日（水）		１１日（木）		１２日（金）		１３日（土）
午前	SST 交流分析	けずり絵	キャリア講座 CBT	ストレスマネジメント	セルフケア	心のもやもや解消法	CBT(自動思考) アサーション	パソコン教室	CBT(自動思考) セルフケア	CBT	オフィスワーク ９：30−10：10 リラクセーション 10:20-11:00
午後	身体の動きと リラクセーション		アートセラピー		俳　句		睡眠講座		自律訓練法		認知行動療法〈事前予約制・すでに定員のため締切〉 １１:10-12:00
	１５日（月）		１６日（火）		１７日（水）		１８日（木）		１９日（金）		２０日（土）
午前	自己理解 交流分析	CBT	キャリア講座 心のもやもや解消法	工作	行動活性化	自律神経を整える ぬり絵	グループワーク	マインドフルネス	問題解決法 CBT	アサーション	呼吸法 ９：30−10：15
午後	私の栄養講座		卓　球		写　　仏		バドミントン		自主運営		就労・復職後　サポート 10:30−12:00
	２２日（月）		２３日（火）		２４日（水）		２５日（木）		２６日（金）		２７日（土）
午前	感情リテラシー 交流分析	ちぎり絵	キャリア講座 CBT	CBT	交流分析 スキルトレーニング（マインドフルネス	スピーチ	CBT(自動思考) アサーション	天声人語	CBT(自動思考) ストレスマネジメント	リラクセーション	オフィスワーク ９：30−10：10 心を整えるぬり絵 10:20-11:00
午後	ゲーム大会		太極拳		美　術		私の好きな本・映画		グループワーク		認知行動療法〈事前予約制・すでに定員のため締切〉 １１:10-12:00
	２９日（月）		３０日（火）								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
午前	お休み （昭和の日）		キャリア講座 自己理解	ストレスマネジメント	皆さま、お待ちしています（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分申込み〆）。						
午後			コミュニケーションゲーム								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。

※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。