

# あまがいメンタルクリニック ショートケア 2018年 3月予定表

◎<平日ショートケア>は、(月)(水)(金) 16時~17時です。 予約は不要です。  
◎<土曜ショートケア>は、午前中で、時間はプログラムによって異なります。予約は不要です。

ご興味のある方、診察のみの方、ほか、どなたでも、おいでください。費用は、保険適用です。

		2日(金)	3日(土)	
どなたでも、どうぞ。お待ちしております		マインドフルネス	ヨガ 10:00-11:30	
5日(月)	7日(水)	9日(金)	10日(土)	
コーピング (ストレスへの対処)	うつ病のための メタ認知トレーニング	歌詞分析	就労後サポート 9:30~10:30	パソコン教室 10:30~12:00
			復職後サポート 10:30~12:00	
12日(月)	14日(水)	16日(金)	17日(土)	
ストレス マネジメント	うつ病のための メタ認知トレーニング	合理的筋弛緩法	うつ病のための メタ認知トレーニング ① 10:00~11:30	
19日(月)	21日(水)	23日(金)	24日(土)	
コーピング (ストレスへの対処)	お休み (春分の日)	歌詞分析	パソコン教室 10:30~12:00	
26日(月)	28日(水)	30日(金)	31日(土)	
ストレス マネジメント	うつ病のための メタ認知トレーニング	ポエム創作	IPT 対人関係療法 ワークショップ 10:30~12:00	

## 【プログラム説明】

- ◎ <平日ショートケア>では、うつ病対策として、心と身体をほぐすプログラムをいくつか行います。  
マインドフルネスでは、自分の身体や気持ち(気分)の状態に気づく力を育み、現実をあるがままに受け入れることができるよう練習します。  
ストレス・マネジメントやコーピングでは、ストレスについての理解を深めたり、日常生活や仕事のストレスに意図的に対処をしていく工夫を学びます。
- ◎ <土曜ショートケア>のヨガでは、運動不足の方も、無理なく身体を動かすことができます。ほかに、お一人お一人に合わせたパソコン教室や、IPT<対人関係療法ワークショップ>(対人関係療法とは、自分の症状と関連した人物との関係を改善し、コミュニケーションスキルをアップさせる心理療法です)などを行ないます。