

あまがいメンタルクリニック ショートケア 2018年 6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。

初めて参加をされる場合は、お電話でお尋ねください。 TEL. 045-845-3230 費用は、保険適用です。

		1日(金)	2日(土)
お待ちしております		CBT (認知行動療法ワークショップ)	ヨガ 10:00~11:30
4日(月)	6日(水)	8日(金)	9日(土)
コーピング (ストレスへの対処)	リラクゼーション	CBT (認知行動療法ワークショップ)	パソコン教室 10:30~12:00
11日(月)	13日(水)	15日(金)	16日(土)
コーピング (ストレスへの対処)	アサーション・トレーニング (自分も相手も大切にする コミュニケーション)	CBT (認知行動療法ワークショップ)	就労後サポート 9:30~10:30 復職後サポート 10:30~12:00
18日(月)	20日(水)	22日(金)	23日(土)
コーピング (ストレスへの対処)	リラクゼーション	CBT (認知行動療法ワークショップ)	パソコン教室 10:30~12:00
25日(月)	27日(水)	29日(金)	30日(土)
コーピング (ストレスへの対処)	アサーション・トレーニング (自分も相手も大切にする コミュニケーション)	CBT (認知行動療法ワークショップ)	ショートケア お休み

【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、心と身体をほぐしたり、見つめ直したりするプログラムをいくつか行います。

コーピング(ストレスへの対処)では、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。

リラクゼーションは、心と身体をリラックスさせていくプログラムです。

アサーション・トレーニングでは、自分も相手も大切にするコミュニケーションについて学びます。

CBT(認知行動療法)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ワークショップです。

◎ <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、人一人に合わせたパソコン教室などを行いません。