

あまがいメンタルクリニック ショートケア 2018年 7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(月)	4日(水)	6日(金)	7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)	ヨガ 10:00~11:30
9日(月)	11日(水)	13日(金)	14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)	パソコン教室 10:30~12:00
16日(月)	18日(水)	20日(金)	21日(土)
お休み (海の日)	リラクゼーション・	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
23日(月)	25日(水)	27日(金)	28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)	パソコン教室 10:30~12:00
30日(月)	お待ちしております。		
コーピング (ストレスへの対処)			

【プログラム説明】

◎ <平日ショートケア>では、心と身体をほぐすプログラムをいくつか行います。

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。

リラクゼーションは、身体の緊張をほぐして、心のリラックスにつなげられるように練習します。

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(認知行動療法ワークショップ)では、自分の問題にたいして、考えと行動の幅を広げていく練習をします。

◎ <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などを行ないます。