

あまがいメンタルクリニック ショートケア 2018年 11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。

		2日(金)	3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)	お休み (文化の日)
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)	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
12日(月)	14日(水)	16日(金)	17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
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)	リラクゼーション・	お休み (勤労感謝の日)	パソコン教室 10:30~12:00
26日(月)	28日(水)	30日(金)	
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)	

【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。