

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 7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	CBT	セルフケア	表現ワーク	CBT(自動思考)	パソコン教室	CBT(自動思考)	グループワーク	ゆっくりストレッチ 9:30-10:15
			表現ワーク		CBT(自動思考)		交流分析		ストレスマネジメント		
午後	グループミーティング		書道		椅子に座ってストレッチ		俳句		自律訓練法		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	CBT	CBT	キャリア講座	エンカウンター	セルフケア	自律神経を整えるぬり絵	グループワーク	行動活性化	スキーマ	アサーション	オフィスワーク 9:30-10:10 リラクゼーション 10:20-11:00
	セルフケア		CBT		ストレスマネジメント				CBT		
午後	バドミントン		コミュニケーションゲーム		コラージュ		睡眠講座		ヨガ		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	お休み (海の日)		キャリア講座	ストレスマネジメント	スキルトレーニング (感情調節)	SST	CBT(自動思考)	工作	CBT(自動思考)	CBT	呼吸法 9:30-10:15
			SST				対人関係療法		CBT		
午後			アートセラピー		ナースの健康講座		音楽		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	アサーション	CBT	キャリア講座	天声人語	交流分析	スピーチ	スピーチ	マインドフルネス	問題解決法	アサーション	オフィスワーク 9:30-10:10 心を整えるぬり絵 10:20-11:00
			CBT		ACT		対人関係療法		スピーチ		
午後	ゲーム大会		太極拳		美術		リラクゼーション		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)		31日(水)		皆さま、お待ちしております(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)。				復職支援 <実践>グループ	就労支援 グループ
午前	SST	えんぴつ画	キャリア講座	ストレスマネジメント	交流分析					CBT	
	CBT		グループワーク		スキルトレーニング (マインドフルネス)						
午後	卓球		私の栄養講座		私は先生		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。