

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 10月予定表

		1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)	
復職支援 <実践>グループ		就労支援 グループ	仕事理解	リラクセーション	セルフケア	自律神経を 整える ぬり絵	CBT(自動思考)	アサーション	CBT(自動思考)	生活と就労 講座	ゆっくりストレッチ 9:30-10:15
復職支援 <標準>グループ			CBT		CBT(自動思考)		対人関係療法		リラクセーション		
グループ共通		グループミーティング		写 仏		俳 句		ヨガ		卓球 10:30-12:00	
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
午前	新聞ワーク	CBT	キャリア講座	PC教室	CBT	表現ワーク	ストレスマネジメント	エンカウンター	自己理解	ストレス マネジメント	オフィスワーク 9:30-10:10
			表現ワーク		キャリア講座		対人関係療法		CBT		マインドフルネス 10:20-11:00
午後	コミュニケーション ゲーム		コラージュ		秋の飾りつけ		私の栄養講座		ポッチャ		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
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)	
午前	お休み (スポーツの日)		キャリア講座	工作	スキルトレーニング (感情調節)	SST	CBT(自動思考)	睡眠講座	CBT(自動思考)	CBT	呼吸法 9:30-10:15
			CBT				対人関係療法		セルフケア		
午後	グループワーク		卓 球		ゲーム大会		自律訓練法		就労・復職後 サポート 10:30-12:00		
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)	
午前	SST	セルフケア	キャリア講座	天声人語	セルフケア	アサーション	CBT	行動活性化	スピーチ	マインドフルネス	オフィスワーク 9:30-10:10
			自己理解		スキルトレーニング (マインドフルネス)		対人関係療法				心を整えるぬり絵 10:20-11:00
午後	音 楽		太極拳		美 術		自主運営		睡眠講座		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
28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)		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)。			
午前	ストレス マネジメント	工作	キャリア講座	ストレス マネジメント	復職ロードマップ	スピーチ	問題解決法				
午後	身体の動きと リラクセーション		アートセラピー		私の好きな本・映画		散歩				

【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。
 SST(ソーシャルスキルトレーニング)とは、社会生活や人間関係を良好に築いていくためのスキルの練習です。
 ※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。