

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 11月予定表

平日 デイケア										土曜日ショートケア		
午前	復職支援 ＜実践＞グループ	就労支援 グループ	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）。							1日（金）		2日（土）
	復職支援 ＜標準＞グループ									CBT	エンカウンター	ゆっくりストレッチ 9:30-10:15
午後	グループ共通									ヨガ	卓球 10:30-12:00	
4日（月）			5日（火）			6日（水）		7日（木）		8日（金）		
午前	お休み （文化の日 振替休日）		キャリア講座	CBT	復職ロードマップ	自律神経を 整える ぬり絵	CBT（自動思考）	自分 思いやり ワーク	CBT（自動思考）	ストレス マネジメント	オフィスワーク 9:30-10:15 リラクゼーション 10:20-11:00	
午後			CBT				対人関係療法		セルフケア			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
11日（月）			12日（火）			13日（水）		14日（木）		15日（金）		
午前	新聞ワーク	生活と就労 講座	キャリア講座	ストレス マネジメント	CBT	心の もやもや 解消法	グループワーク	行動活性化	ストレス マネジメント	ちぎり絵	呼吸法 9:30-10:15	
午後	アートセラピー		心のもやもや 解消法		ストレス マネジメント				ゲーム大会			自律訓練法
18日（月）			19日（火）			20日（水）		21日（木）		22日（金）		
午前	感情リテラシー	アサーション	キャリア講座	パソコン教室	行動活性化	CBT	CBT（自動思考）	セルフケア	CBT（自動思考）	ストレス マネジメント	お休み （勤労感謝の日）	
午後	ストレス マネジメント		CBT				コミュニケーション ゲーム		コラージュ			睡眠講座
25日（月）			26日（火）			27日（水）		28日（木）		29日（金）		
午前	スピーチ	CBT	キャリア講座	天声人語	交流分析	スピーチ	交流分析	マインド フルネス	自己理解	工作	(お休み)	
午後	映画鑑賞		感情リテラシー		スキルトレーニング （マインドフルネス）		対人関係療法		ナースの健康講座			CBT

【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。