

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 12月予定表

平日 デイケア										土曜日ショートケア	
2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)	
午前	新聞ワーク	生活と就労講座	キャリア講座	自己理解	セルフケア	自律神経を整えるぬり絵	CBT(自動思考)	CBT	CBT(自動思考)	ストレスマネジメント	ゆっくりストレッチ 9:30-10:15
			CBT		抄読会		対人関係療法		セルフケア		
午後	バドミントン		グループミーティング		音楽		俳句		ヨガ		卓球 10:30-12:00
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)	
午前	スピーチ	えんぴつ画	キャリア講座	CBT	交流分析	SST	交流分析	エンカウンター	ストレスマネジメント	PC教室	オフィスワーク 9:30-10:10 マインドフルネス 10:20-11:00
			SST		CBT(自己理解)		対人関係療法		復職ロードマップ		
午後	写 仏		クリスマスの飾りつけ		自律訓練法		ポッチャ		身体の動きとリラクゼーション		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
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)	
午前	SST	CBT	キャリア講座	工作	スキルトレーニング(感情調節)	表現ワーク	CBT(自動思考)	スピーチ	CBT(自動思考)	アサーション	呼吸法 9:30-10:15
	自己理解		CBT				ストレスマネジメント		CBT		
午後	私の栄養講座		卓球		睡眠講座		コラージュ		クリスマス音楽会		就労・復職後 サポート 10:30-12:00
23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)	
午前	感情リテラシー	リラクゼーション	キャリア講座	天声人語	リラクゼーション	マインドフルネス	午後の準備		大ぞうじ		オフィスワーク 9:30-10:10 心を整えるぬり絵 10:20-11:00
	ストレスマネジメント		表現ワーク		CBT						
午後	ゲーム大会		太極拳		美術		自主運営(忘年会)		音楽で1年のふりかえり		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
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 復職支援 <標準>グループ	就労支援グループ
デイケア 年末年始 お休み (12/29 ~ 1/5)											
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。