

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 2025年 2月予定表

平日 デイケア										土曜日ショートケア
3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)
午前	新聞ワーク	ストレス マネジメント	キャリア講座 エンカウン ター	CBT	自律神経を 整える ぬり絵	コーピング	CBT	ストレスマネジメント	生活と就労 講座	オフィスワーク 9:30-10:10 マインドフルネス 10:20-11:00
		ストレスマネジメント		CBT(自動思考)				リラクセーション		
午後	グループミーティング		朗読会		ゲーム大会		俳句		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
10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)
午前	スピーチ	スピーチ	お休み (建国記念の日)	交流分析	行動活性化	CBT(自動思考)	セルフケア	CBT(自動思考)	パソコン教室	呼吸法 9:30-10:15
				キャリア講座		コーピング		CBT		
午後	コラージュ			私の栄養講座		写仏		バドミントン		就労・復職後 サポート 10:30-12:00
17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)
午前	グループワーク	CBT	キャリア講座 ストレス マネジメント	交流分析	ちぎり絵	CBT	工作	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		スキルトレーニング (感情調節)		コーピング		復職ロードマップ		
午後	太極拳		自律訓練法		自主運営		音楽		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
24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		復職支援 <実践>グループ 就労支援 グループ
午前	お休み (振替休日)	キャリア講座	マインド フルネス	グループワーク	CBT	CBT(自動思考)	天声人語	CBT(自動思考)	コーピング	
		自己理解				セルフケア				
午後	コミュニケーション ゲーム		美術		卓球		睡眠講座		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。