

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 4月予定表

平日 デイケア										土曜日ショートケア	
		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	コミュニケーション スキル	エンカウンター	CBT	自己理解	セルフケア	CBT	行動理解	パソコン 教室	ゆっくりストレッチ 9:30-10:15 卓球 10:30-12:00
	復職支援 <標準>グループ				CBT(自動思考)				行動理解 CBT		
	グループ共通		グループミーティング		俳句		ポッチャ		ヨガ		
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	生活と 就労講座	キャリア講座	行動活性化	CBT	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	オフィスワーク 9:30-10:10 マインドfulness 10:20-11:00
			CBT		スキルトレーニング (マインドfulness)		コーピング		復職ロードマップ		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
午後	コミュニケーション ゲーム		私の栄養講座		身体の動きと リラクゼーション		音楽		ディベート		
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)	
午前	スピーチ	CBT	キャリア講座	ストレス マネジメント	CBT	工 作	CBT	リラクゼーション	社会資源について	天声人語	呼吸法 9:30-10:15
			CBT		ストレス マネジメント		コーピング				
午後	アートセラピー		自律訓練法		写 仏		私の好きな本・映画		卓 球		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	ストレス マネジメント	ちぎり絵	キャリア講座	マインドフル ネス	スキルトレーニング (感情調節)	CBT	CBT(自動思考)	睡眠講座	CBT(自動思考)	リラクゼーション	(クリニック お休み)
	復職ロードマップ		ストレスマネジメント				コーピング		CBT		
午後	コラージュ		太極拳		美 術		自主運営		バドミントン		
28日(月)		29日(火)		30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)。					
午前	(クリニック お休み)		お休み (昭和の日)		(クリニック お休み)						
午後											

【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。

☆4月26日(土)から5月7日(水)まで、クリニックの改装工事にともない休診となります。
デイケアもお休みとなります。ご不便、ご迷惑をおかけ致しますが、何卒宜しくお願い申し上げます。