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　　2023年　3月予定表

	平日　デイケア										土曜日ショートケア
	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							1日（金）		2日（土）
			皆さま、お待ちしています（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分申込み〆）。						CBT（自動思考） CBT	季節の工作	ゆっくりストレッチ 9：30－10：15
	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）		9日（土）
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	エンカウンター	交流分析 CBT（自動思考）	表現ワーク	問題解決法 対人関係療法	パソコン教室	ストレスマネジメント	CBT	オフィスワーク 9：30－10：10 リラクセーション 10:20-11:00 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	グループミーティング		書　道		工　作		俳　句		太極拳		
	11日（月）		12日（火）		13日（水）		14日（木）		15日（金）		16日（土）
午前	表現ワーク	CBT	キャリア講座 CBT	ストレスマネジメント	交流分析 スキルトレーニング（マインドフルネス）	自律神経を整えるぬり絵	CBT（自動思考） 対人関係療法	自己理解	CBT（自動思考） スピーチ	アサーション	呼吸法 9：30－10：15
午後	バドミントン		朗読会		自律訓練法		睡眠講座		ナースの健康講座		就労・復職後　サポート 10:30－12:00
	18日（月）		19日（火）		20日（水）		21日（木）		22日（金）		23日（土）
午前	CBT セルフケア	春のコーピング	キャリア講座 自己理解	行動活性化	お休み （春分の日）		キャリア講座	CBT	スキーマ CBT	レジリエンス	オフィスワーク 9：30－10：10 心を整えるぬり絵 10:20-11:00 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	コラージュ		卓　球				音　楽		自主運営		
	25日（月）		26日（火）		27日（水）		28日（木）		29日（金）		30日（土）
午前	CBT レジリエンス	クレパス画	キャリア講座 CBT	マインドフルネス	スキルトレーニング（感情調節）	スピーチ	CBT（自動思考） 対人関係療法	天声人語	CBT（自動思考） 表現ワーク	CBT	（お休み）
午後	ゲーム大会		椅子に座って ストレッチ		美　術		ディベート		私は先生		

【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。