

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

2019年 9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 | 行動分析 | PC教室 | キャリア講座 | CBT | スキルトレーニング (対人関係) | コーピング | CBT(自動思考) | 共同製作 | 交流分析 | WRAP | SST 9:30-10:15 | |
| | アサーション | | CBT(自動思考) | | 表現ワーク | | CBT | | 行動分析 | | | |
| 午後 | グループミーティング | | 書道 | | 歌と音楽 | | グループワーク | | セルフマッサージ | | ヨガ 10:30-12:00 | |
| 9日(月) | | 10日(火) | | 11日(水) | | 12日(木) | | 13日(金) | | 14日(土) | | |
| 午前 | 行動分析 | コーピング | キャリア講座 | アサーション | 交流分析 | エンカウンター | CBT(自動思考) | 問題解決療法 | アンガーマネジメント | 工芸 | ストレスマネジメント 9:30-10:15 | |
| | アサーション | | CBT(自動思考) | | スキルトレーニング (感情調節) | | SST | | 行動分析 | | | |
| 午後 | コミュニケーションゲーム | | 卓球 | | 音楽 | | 自主運営 | | 私の栄養講座 | | パソコン教室 10:30-12:00 | |
| 16日(月) | | 17日(火) | | 18日(水) | | 19日(木) | | 20日(金) | | 21日(土) | | |
| 午前 | お休み (敬老の日) | | キャリア講座 | CBT | CBT | ストレス マネジメント | ストレスマネジメント | アサーション | アサーション | 生活と就労 講座 | 自分も相手も大切にする コミュニケーション 9:30-10:15 | |
| | | | 行動活性化 | | スキルトレーニング (対人関係) | | CBT | | アサーション | | | |
| 午後 | お休み (敬老の日) | | ヨガ | | 美術 | | 自律訓練法 | | ナースの健康講座 | | 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 | お休み (秋分の日) | | キャリア講座 | マナー講座 | スキルトレーニング (マインドフルネス) | CBT | スキーマ | グループ ワーク | 新聞ワーク | 新聞ワーク | マインドフルネス 9:30-10:15 | |
| | | | ストレスマネジメント | | スキルトレーニング (感情調節) | | ACT | | 新聞ワーク | | | |
| 午後 | お休み (秋分の日) | | 私は先生 | | 音楽回想法 | | 体と向き合う ストレッチ | | 音読 | | パソコン教室 10:30-12:00 | |
| 30日(月) | | | スピーチ | | スピーチ | | スピーチ | | スピーチ | | 復職支援 <実践>グループ 就労支援 グループ | |
| 午後 | ヨガ | | 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)。 | | | | | | | | 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。
 ACT(アクセプタンス&コミットメントセラピー)とは、心理的な柔軟性を高め、価値のある行動をとれるようにするプログラムです。
 SST(ソーシャルスキルズトレーニング)とは、社会生活を営む上で必要なスキル、能力を身につけるプログラムです。
 WRAP(元気回復行動プラン)とは、調子が乱れた時に元気を回復させるための自分で作る行動プランのことです。
 ※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。