

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 2020年 3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	アサーション	PC教室	キャリア講座	CBT	スキルトレーニング (対人関係)	エンカウンター	CBT(自動思考)	問題解決	新聞ワーク	生活と 就労講座	お休み			
			自己肯定感		キャリア講座		CBT		新聞ワーク					
午後	お休み		お休み		お休み		お休み		お休み					
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)				
午前	アサーション	SST	キャリア講座	アサーション	対人関係療法	表現ワーク	CBT(自動思考)	工芸	自己理解	ストレス マネジメント	ストレスマネジメント 9:30-10:15			
	アサーション		行動活性化		スキルトレーニング (対人関係)		SST							
午後	お休み		お休み		音楽		俳句		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	スピーチ	コーピング	キャリア講座	CBT	抄読会	ストレス マネジメント	スキーマ	アサーション	お休み (春分の日)		就労・復職後 サポート 10:30-12:00			
			CBT(自動思考)				ACT							
午後	身体の動きと リラクゼーション		自律訓練法		美術		自主運営(室内)							
23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)					28日(土)	
午前	CBT	SST	キャリア講座	マナー講座	対人関係療法	CBT	スキルトレーニング (マインドフルネス)	グループワーク	交流分析	マンダラ 塗り絵	表現ワーク 9:30-10:15			
	対人関係療法		スキルトレーニング (マインドフルネス)		スキルトレーニング (感情調節)		ACT		アサーション					
午後	ディスカッション		ヨガ		ナースの健康講座		私の好きな本・映画		音読				パソコン教室 10:30-12:00	
30日(月)		31日(火)		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	
午前	CBT	PC教室	キャリア講座									CBT	復職支援 <標準>グループ	
	対人関係療法		ストレスマネジメント										グループ共通	
午後	お花見(予定)		卓球											

【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。
 ※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。