

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 4月予定表

		平日 デイケア										土曜日ショートケア	
		1日(水)				2日(木)				3日(金)		4日(土)	
午前	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)。	自己分析		ストレス マネジメント		CBT(自動思考) 解決志向アプローチ		問題解決法		エンカウンター	WRAP	ストレスマネジメント 9:30-10:15	
		アサーション								機能分析			
午後		グループミーティング				私の栄養講座				音楽		ヨガ 10:30-12:00	
		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)	
午前	アサーション	表現ワーク	キャリア講座	CBT	ストレスマネジメント	ストレス マネジメント	抄読会	PC教室	新聞ワーク	新聞ワーク	マインドフルネス 9:30-10:15		
		CBT(自動思考)	CBT	スキルトレーニング (対人関係)					新聞ワーク				
午後	身体の動きと リラクゼーション	書道		卓球		ゲーム大会		俳句		パソコン教室 10:30-12:00			
		13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)	
午前	スピーチ	CBT	キャリア講座	アサーション	ストレスマネジメント	工芸	CBT(自動思考)	アサーション	アンガーマネジメント	生活と就労講座	表現ワーク 9:30-10:15		
		行動活性化			スキルトレーニング (感情調節)		キャリア講座		機能分析				
午後	コミュニケーション ゲーム	アートセラピー		ナースの健康講座		ヨガ		音楽回想法		就労・復職後 サポート 10:30-12:00			
		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)	
午前	CBT	マインド フルネス	キャリア講座	CBT	ストレスマネジメント	エンカウンター	スキルトレーニング (マインドフルネス)	天声人語	アサーション	マンダラ ぬり絵	グループワーク 9:30-10:15		
		アサーション	スキルトレーニング (マインドフルネス)		ACT		CBT		表現ワーク				
午後	グループワーク		自主運営		美術		体と向き合う ストレッチ		音読		パソコン教室 10:30-12:00		
		27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)					
午前	CBT	ストレス マネジメン ト	キャリア講座	リラクゼーション	お休み (昭和の日)		問題解決法	グループ ワーク	復職支援 <実践>グループ	就労支援 グループ			
		アサーション	ストレスマネジメント				解決志向アプローチ		復職支援 <標準>グループ				
午後	ヨガ		私は先生				自律訓練法		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。
 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。