

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 9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)	
午前	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	キャリア講座	アサーション	コーピング	エンカウンター	問題解決法	工作	CBT	WRAP	ショートケアお休み
午後	グループ共通		スキルトレーニング (マインドフルネス)		行動活性化		対人関係療法		CBT(自動思考)		
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
午前	ストレス マネジメント アサーション	コーピング	キャリア講座	CBT	ACT	ストレス マネジメント	CBT(自動思考)	けずり絵	CBT(自動思考)	表現ワーク	リラクゼーション 9:30-10:15
午後	🌸 リラクゼーション		リラクゼーション		CBT		対人関係療法		自己分析		ディスカッション
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)	
午前	CBT	CBT	キャリア講座	アサーション	対人関係療法	表現ワーク	スキルトレーニング (マインドフルネス)	パソコン教室	新聞ワーク	新聞ワーク	CBT 9:30-10:15
午後	🏠 自主運営		ストレスマネジメント		スキルトレーニング (感情調節)		CBT		ナースの健康講座		自律訓練法
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)	
午前	お休み (敬老の日)	お休み (秋分の日)			対人関係療法	アサーション	CBT(自動思考)	天声人語	CBT(自動思考)	生活と就労講座	マインドフルネス 9:30-10:15
午後					ACT		美術		CBT		太極拳
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	スピーチ	ストレス マネジメント	キャリア講座	CBT	CBT						マインドフルネス
午後	🌿 身体の動きと リラクゼーション	行動活性化	自己分析		コミュニケーション ゲーム						

【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(元氣回復行動プラン)とは、調子が乱れた時に元氣を回復させるための自分で作る行動プランのことで。

※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。