

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 10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		就労支援 グループ	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）。				1日（木）		2日（金）		3日（土）
復職支援 <標準>グループ			グループミーティング		ヨガ		CBT(自動思考)		レジリエンス	ショートケアお休み	
グループ共通			CBT(自動思考)		対人関係療法		キャリア講座		対人関係療法		
5日（月）		6日（火）		7日（水）		8日（木）		9日（金）		10日（土）	
CBT	CBT	キャリア講座	アサーション	ACT	ストレス マネジメント	スキーマ	パソコン 教室	対人関係療法	アンガー マネジメント	リラクゼーション 9:30-10:15	
アサーション		CBT(自動思考)		CBT		対人関係療法		ストレスマネジメント			
リラクゼーション		ディベート		アートセラピー		私の栄養講座		写仏		パソコン教室 10:30-12:00	
12日（月）		13日（火）		14日（水）		15日（木）		16日（金）		17日（土）	
CBT	コーピング	キャリア講座	CBT	コンセンサス ワーク	エンカウンター	CBT(自動思考)	リラクゼーション	CBT(自動思考)	WRAP	認知行動療法 9:30-10:15	
アサーション		CBT		ストレスマネジメント		解決志向アプローチ					
コミュニケーション ゲーム		コラージュ		俳句		マインドフルネス		セルフマッサージ & ストレッチ		就労・復職後 サポート 10:30-12:00	
19日（月）		20日（火）		21日（水）		22日（木）		23日（金）		24日（土）	
表現ワーク	ストレス マネジメント	キャリア講座	問題解決法	アサーション	表現ワーク	スキルトレーニング (マインドフルネス)	生活と就労講座	新聞ワーク	マインド フルネス	マインドフルネス 9:30-10:15	
アサーション		抄読会		ACT		CBT		新聞ワーク			
音楽		卓球		美術		自主運営		グループワーク		パソコン教室 10:30-12:00	
26日（月）		27日（火）		28日（水）		29日（木）		30日（金）		31日（土）	
リラクゼーション	ストレス マネジメント	キャリア講座	CBT	アサーション	行動活性化	CBT(自動思考)	工 作	CBT(自動思考)	自律神経を 整える ぬり絵	ショートケアお休み	
アサーション		ストレスマネジメント		行動分析		CBT		レジリエンス			
ストレッチ		私は先生		ナースの健康講座		自律訓練法		ハロウィン 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なるプログラムです。
 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。