

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 11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	CBT	コーピング	お休み (文化の日)	ACT	ストレス マネジメント	問題解決法	CBT	レジリエンス	対人関係療法	お休み (ショートケア お休み)									
	アサーション			リラクゼーション		CBT		CBT(自動思考)											
午後	グループミーティング			アートセラピー		ディベート		ヨガ											
	9日(月)			10日(火)		11日(水)		12日(木)					13日(金)		14日(土)				
午前	スピーチ	新聞ワーク	キャリア講座	CBT	新聞ワーク	エンカウンター	CBT(自動思考)	パソコン 教室	CBT(自動思考)	WRAP	リラクゼーション 9:30-10:15								
	午後	コミュニケーション ゲーム			書道		卓球		私の栄養講座				身体の動きと リラクゼーション		キャリア講座	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	表現ワーク	リラクゼーション	キャリア講座	アサーション	解決志向アプローチ	マインドfulness	スキーマ	工作	グループ ワーク	行動活性化			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 (感情調節)		CBT												
午後	音楽		太極拳		美術		リラクゼーション		俳句		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 (勤労感謝の日)		キャリア講座	CBT	パソコン教室	コーピング	CBT(自動思考)	天声人語	CBT(自動思考)	生活と就労講座	パソコン教室 10:30-12:00								
			ストレスマネジメント		行動分析		CBT		レジリエンス										
午後			グループワーク		自主運営		自律訓練法		私の好きな本・映画										
			30日(月)																
午前	アサーション	CBT	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	就労支援 グループ							
	午後	ナースの健康講座									復職支援 ＜標準＞グループ								
																	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。