

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 2021年 1月予定表

平日 デイケア										土曜日ショートケア																			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。 あまがいメンタルクリニック デイケア                 </div>										<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px; display: inline-block;">                     年末年始 お休み (12/29 ~ 1/4)                 </div>										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)。									
4日(月)		5日(火)			6日(水)			7日(木)		8日(金)		9日(土)																	
午前	復職支援 ＜実践＞グループ	就労支援 グループ	キャリア講座	CBT	ACT	エンカウンター	CBT(自動思考)	マインド フルネス	CBT(自動思考)	コラージュ	(お休み)																		
	復職支援 ＜標準＞グループ		スキルトレーニング (マインドフルネス)		キャリア講座		アサーション		新聞ワーク																				
午後	グループ共通		新春カルタ			書道		私の栄養講座		俳句																			
11日(月)		12日(火)			13日(水)			14日(木)		15日(金)		16日(土)																	
午前	お休み (成人の日)		キャリア講座	アサーション	表現ワーク	ストレス マネジメント	問題解決法	工作	対人関係療法	自己理解	リラクゼーション 9:30-10:15																		
			ストレスマネジメント		ACT		対人関係療法		CBT(自動思考)																				
午後			音楽			卓球		自主運営		ヨガ		就労・復職後 サポート 10:30-12:00																	
18日(月)		19日(火)			20日(水)			21日(木)		22日(金)		23日(土)																	
午前	解決志向 アプローチ	CBT	キャリア講座	自律神経を 整える ぬり絵	ストレスマネジメント	行動活性化	CBT(自動思考)	パソコン教室	CBT(自動思考)	生活と就労 講座	(お休み)																		
			ストレスマネジメント		スキルトレーニング (感情調節)		対人関係療法		CBT																				
午後	ストレッチ		ナースの健康講座			美術		マインドフルネス		自律訓練法																			
25日(月)		26日(火)			27日(水)			28日(木)		29日(金)		30日(土)																	
午前	スピーチ	ストレス マネジメント	キャリア講座	CBT	スキーマ	リラクゼーション	スキルトレーニング (マインドフルネス)	天声人語	新聞ワーク	ストレス マネジメント	マインドフルネス 9:30-10:15																		
			CBT		行動分析		対人関係療法		行動活性化																				
午後	太極拳		グループワーク			コミュニケーション ゲーム		私の好きな本・映画		コラージュ		パソコン教室 10:30-12:00																	

【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。  
 ※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。