

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 5月予定表

平日 デイケア										土曜日ショートケア			
										1日(土)			
										(お休み)			
3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)			
午前	(憲法記念日 お休み)		(みどりの日 お休み)		(子どもの日 お休み)		CBT(自動思考)	リラクゼーション	CBT(自動思考)	心のもやもや解決法	リラクゼーション 9:30-10:15		
午後							グループミーティング		俳句		パソコン教室 10:30-12:00		
10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)			
午前	CBT 感情リテラシー	生活と就労講座	キャリア講座	CBT	ACT キャリア講座	エンカウンター	スキルトレーニング (マインドフルネス)	工作	生活と復職 講座	CBT	呼吸法 9:30-10:15		
午後	椅子でストレッチ		コラージュ		書道		自主運営		ヨガ		就労・復職後 サポート 10:30-12:00		
17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)			
午前	ストレスマネジメント	セルフケア	キャリア講座	アサーション	ACT	マインドフルネス	CBT(自動思考)	天声人語	CBT(自動思考)	スピーチ	マインドフルネス 9:30-10:15		
午後	私の栄養講座		グループワーク		美術		自律訓練法		朗読会		パソコン教室 10:30-12:00		
24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29日(土)			
午前	CBT 心のもやもや解消法	セルフケア	キャリア講座	CBT	アサーション	ストレス マネジメント	問題解決法	パソコン教室	生活と復職 講座	自律神経を 整えるぬり絵	(お休み)		
午後	コミュニケーション ゲーム		卓 球		ナースの健康講座		太極拳		私の好きな本・映画				
31日(月)													
午前	新聞ワーク	セルフケア	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	音 楽											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。

※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。