

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 7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			CBT（自動思考）		対人関係療法		工作		CBT（自動思考）		表現ワーク		ショートケアお休み		
グループ共通			グループミーティング				身体の動きと リラクゼーション								
5日（月）		6日（火）		7日（水）		8日（木）		9日（金）		10日（土）					
新聞ワーク	生活と就労講座	キャリア講座	アサーション	アサーション	エンカウンター	スキルトレーニング （マインドフルネス）	天声人語	生活と復職講座	心のもやもや 解消法	リラクゼーション 9：30-10：15					
		CBT		行動分析		対人関係療法		CBT（自動思考）							
マインドフルネス		書道		俳句		グループワーク		ヨガ		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）					
ストレス マネジメント	セルフケア	キャリア講座	CBT	スピーチ	行動活性化	CBT（自動思考）	パソコン教室	CBT（自動思考）	自律神経を 整える ぬり絵	呼吸法 9：30-10：15					
感情リテラシー		ストレス マネジメント				対人関係療法		アサーション							
コミュニケーション ゲーム		コラージュ		アートセラピー		太極拳		私の栄養講座		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）					
CBT	セルフケア	キャリア講座	問題解決法	ACT	ストレス マネジメント	お休み （海の日）		お休み （スポーツの日）		当院 お休み					
表現ワーク		CBT													
音楽		卓球		美術											
26日（月）		27日（火）		28日（水）		29日（木）		30日（金）		31日（土）					
CBT	セルフケア	キャリア講座	CBT	アサーション	マインド フルネス	スキーマ	ストレス マネジメント	アサーション	共同制作	ショートケアお休み					
心のもやもや 解消法		スキルトレーニング （マインドフルネス）		スキルトレーニング （感情調節）		対人関係療法									
ナースの健康講座		いすに座って ストレッチ		私の好きな本・映画		自主運営		自律訓練法							

【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。
 ※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。