

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 9月予定表

		平日 デイケア								土曜日ショートケア	
		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)			
午前	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)。	対人関係療法	エンカウンター	CBT(自動思考)	ストレス マネジメント	CBT(自動思考)	表現ワーク	お休み (ショートケア お休み)			
		行動分析		対人関係療法		キャリア講座					
午後		書道		グループミーティング		ヨガ					
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)	
午前	新聞ワーク	生活と就労 講座	キャリア講座	アサーション	ACT	ストレス マネジメント	スキルトレーニング (マインドフルネス)	工作	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
		心のもやもや 解消法	CBT		対人関係療法		CBT(自動思考)				
午後	コミュニケーション ゲーム	卓球		アートセラピー		自律訓練法		私の栄養講座		パソコン教室 10:30-12:00	
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)	
午前	スピーチ	セルフケア	キャリア講座	CBT	対人関係療法	表現ワーク	CBT(自動思考)	パソコン 教室	CBT(自動思考)	ストレス マネジメント	呼吸法 9:30-10:15
		ストレス マネジメント	ACT		対人関係療法		解決志向アプローチ				
午後	音楽	いすに座って ストレッチ		俳句		音楽回想法		自主運営		就労・復職後 サポート 10:30-12:00	
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)	
午前	お休み (敬老の日)	キャリア講座	問題解決法	ストレス マネジメント	マインドフルネス	お休み (秋分の日)		生活と復職講座	自律神経を 整える ぬり絵	マインドフルネス 9:30-10:15	
		表現ワーク		自己分析				行動活性化			
午後		グループワーク		美術		身体の動きと リラクゼーション		パソコン教室 10:30-12:00			
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)					
午前	CBT	セルフケア	キャリア講座	CBT	対人関係療法	行動活性化	スキーマ	天声人語	復職支援 <実践>グループ 就労支援 グループ		
	ストレス マネジメント		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				
午後	ナースの健康講座	コラージュ		私は先生		太極拳		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。