

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 11月予定表

平日 デイケア										土曜日ショートケア					
1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)					
午前	新聞ワーク	生活と復職講座	キャリア講座	問題解決法	お休み (文化の日)		CBT(自動思考)	工作	CBT(自動思考)	自己理解	お休み (ショートケア お休み)				
			ストレス マネジメント				アサーション		キャリア講座						
午後	グループミーティング		書道				俳句		ヨガ						
8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)					
午前	CBT	セルフケア	キャリア講座	CBT	ACT	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	ストレス マネジメント	リラクゼーション 9:30-10:15				
	自己理解		CBT		ストレス マネジメント		アサーション		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		野毛山動物園		音楽		パソコン教室 10:30-12:00				
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20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	セルフケア	ストレス マネジメント	CBT(自動思考)	パソコン 教室	CBT(自動思考)	こころの もやもや 解消法	呼吸法 9:30-10:15				
	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)		CBT		アサーション		解決志向アプローチ						
午後	私の栄養講座		椅子に座って ストレッチ		美術		自主運営		自律訓練法		就労・復職後 サポート 10:30-12:00				
22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)					
午前	スピーチ	スピーチ	お休み (勤労感謝の日)		CBT	マインドフルネス	抄読会	ストレス マネジメント	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				
					ACT				行動活性化						
午後	ナースの健康講座				私は先生		太極拳		共同制作 (クリスマス飾りつけ)		パソコン教室 10:30-12:00				
29日(月)		30日(月)		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)。											
午前	ストレス マネジメント	セルフケア	キャリア講座									CBT	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		CBT										復職支援 <標準>グループ		
午後	身体の動きと リラクゼーション		グループワーク		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。