

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 2022年 1月予定表

		平日 デイケア								土曜日ショートケア							
		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)									
午前	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	セルフケア		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)		自律神経を 整える ぬり絵	お休み (ショートケア お休み)						
		自己分析			対人関係療法			セルフケア									
午後	年末年始 お休み (12/29 ~ 1/4)	俳句		グループミーティング		ヨガ											
		10日(月)		11日(火)		12日(水)		14日(金)		15日(土)							
午前	(成人の日 お休み)	キャリア講座		CBT	ACT		ストレス マネジメント	問題解決法		天声人語	生活と復職講座		呼吸法 9:30-10:15				
		ストレスマネジメント			リラクゼーション			対人関係療法			CBT(自動思考)			表現ワーク			
午後	コラーージュ		書道		自律訓練法		初詣		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		生活と就労 講座	キャリア講座		アサーション	対人関係療法		行動活性化	CBT(自動思考)		パソコン 教室	CBT(自動思考)		CBT	リラクゼーション 9:30-10:15	
	表現ワーク			CBT			ACT			対人関係療法			キャリア講座				
午後	コミュニケーション ゲーム		卓球		美術		ナースの健康講座		グループワーク		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	スピーチ		セルフケア		キャリア講座		CBT	対人関係療法		マインド フルネス	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	セルフケア 9:30-10:15
			行動活性化		スキルトレーニング (感情調節)			対人関係療法			スキルトレーニング (マインドフルネス)						
午後	音楽		椅子に座って ストレッチ		アートセラピー		自主運営		私は先生		認知行動療法 10:30-12:00						
	31日(月)																
午前	CBT		スピーチ									復職支援 <実践>グループ		就労支援 グループ			
	心のもやもや 解消法											復職支援 <標準>グループ					
午後	太極拳												グループ共通				
	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)。																

【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。