

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 8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	生活と就労講座	自己理解	エンカウンター	ストレス マネジメント	CBT	CBT(自動思考)	パソコン教室	CBT(自動思考)	表現ワーク	ゆっくりストレッチ 9:30-10:15	
			表現ワーク				対人関係療法		CBT			
午後	グループミーティング		自律訓練法		写仏		グループワーク		ヨガ		卓球 10:30-12:00	
8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)		
午前	スピーチ	CBT	健康と生活講座	行動活性化	キャリア講座	アサーション	山の日 お休み	対人関係療法	天声人語	リラクゼーション 9:30-10:15		
			CBT									
午後	コラージュ		コミュニケーションゲーム		俳句			太極拳		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	交流分析	CBT	CBT	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)	交流分析	デイケア 夏まつい	問題解決法	自律神経を整 えるぬり絵	ショートケアお休み		
			健康と生活講座					セルフケア				
午後	音楽		私の栄養講座		美術			いすに座ってストレッチ				
22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)			27日(土)	
午前	夏期休み (8/20 ~ /26)									心を整えるぬり絵 9:30-10:15		
午後										パソコン教室 10:30-12:00		
29日(月)		30日(火)		31日(水)		皆さまでお待ちしています(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	CBT	CBT	解決志向アプローチ	健康と生活 講座	キャリア講座					セルフケア	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										復職支援 <標準>グループ	
午後	ナースの健康講座		卓球		私の好きな本・映画		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。
※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。