

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 2023年 5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	キャリア講座	ストレスマネジメント	(憲法記念日 お休み)		(みどりの日 お休み)		(こどもの日 お休み)		ゆっくりストレッチ 9:30-10:15		
午後	グループミーティング		太極拳								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	自己理解	CBT	キャリア講座	リラクゼーション	セルフケア	自律神経を整えるぬり絵	CBT(自動思考)	パソコン教室	CBT(自動思考)	睡眠講座	オフィスワーク 9:30-10:10		
午後	セルフケア		CBT		スキルトレーニング(感情調整)		アサーション		ストレスマネジメント		リラクゼーション 10:20-11:00		
		俳句		リラクゼーション		書道		バドミントン		ヨガ		認知行動療法 <事前予約制・すでに定員のため締切> 11:10-12:00	
		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)	
午前	CBT	ちぎり絵	キャリア講座	エンカウンター	交流分析	ストレスマネジメント	自己理解	マインドフルネス	スピーチ	CBT	呼吸法 9:30-10:15		
午後	CBT		ストレスマネジメント		CBT(自動思考)		アサーション		自主運営		就労・復職後 サポート 10:30-12:00		
		コラージュ		自律訓練法		卓球		音楽		自主運営			
		22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)	
午前	ストレスマネジメント	CBT	キャリア講座	ストレスマネジメント	CBT	表現ワーク	CBT(自動思考)	天声人語	CBT(自動思考)	リラクゼーション	オフィスワーク 9:30-10:10		
午後	交流分析		CBT		行動活性化		アサーション		キャリア講座		心を整えるぬり絵 10:20-11:00		
		ナースの健康講座		コミュニケーションゲーム		美術		朗読会		ゲーム大会		認知行動療法 <事前予約制・すでに定員のため締切> 11:10-12:00	
		29日(月)		30日(火)		31日(水)		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)。				復職支援<実践>グループ	就労支援グループ
午前	グループワーク	くれよん画	キャリア講座	CBT	交流分析	スピーチ	復職支援<標準>グループ						
午後	わくわくスポーツ(ドッチビー)		アートセラピー		私は先生		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。