

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 6月予定表

復職支援 ＜実践＞グループ	就労支援 グループ					1日(木)		2日(金)		3日(土)
						ストレスマネジメント	エンカウンター	スキーマ	自分 思いやり ワーク	ゆっくりストレッチ 9:30-10:15
復職支援 ＜標準＞グループ						キャリア講座		ストレスマネジメント		
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)。				グループミーティング		ヨガ		卓球 10:30-12:00
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)
新聞ワーク	生活と就労 講座	キャリア講座	CBT	交流分析	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)	CBT	オフィスワーク 9:30-10:10 リラクゼーション 10:20-11:00
		CBT		ストレスマネジメント		アサーション		リラクゼーション		
工 作		私の栄養講座		椅子に座って ストレッチ		俳 句		写 仏		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
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)
CBT	アサーション	キャリア講座	ストレス マネジメント	グループ ワーク	自律神経を 整える ぬり絵	CBT	行動活性化	スキルトレーニング (マインドフルネス)	リラクゼーション	呼吸法 9:30-10:15
		CBT(自動思考)				アングーマンジメント		CBT		
癒やされ動画 鑑賞会		太極拳		自律訓練法		音 楽		自主運営		就労・復職後 サポート 10:30-12:00
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)
感情リテラシー	CBT	キャリア講座	リラクゼー ション	抄読会	心のもやもや 解消法	CBT(自動思考)	工 作	CBT(自動思考)	セルフケア	オフィスワーク 9:30-10:10 心を整えるぬり絵 10:20-11:00
交流分析		CBT				アサーション		ストレスマネジメント		
コミュニケーション ゲーム		卓 球		グループワーク		コラージュ		睡眠講座		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
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		
スピーチ	ちぎり絵	キャリア講座	天声 人語	交流分析	スピーチ	解決志向 アプローチ	マインド フルネス	問題解決法	CBT	
		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		
ゲーム大会		バドミントン		美 術		テイバート		私の好きな本・映画		

【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。