

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 2024年 2月予定表

復職支援 <実践>グループ		就労支援 グループ		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☆）。		1日（木）		2日（金）		3日（土）	
復職支援 <標準>グループ						問題解決法	CBT	ストレスマネジメント	アサーション	ゆっくりストレッチ 9:30-10:15	
グループ共通		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	エンカウン ター	解決志向 アプローチ	心のもやもや 解消法	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	
		心のもやもや解消法				対人関係療法		CBT			
コミュニケーション ゲーム		太極拳		私の栄養講座		俳句		身体の動きと リラクゼーション		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）	
お休み （建国記念の日 振り替え休日）		キャリア講座	マインド フルネス	セルフケア	自律神経を 整える ぬり絵	スキーマ	CBT	スピーチ	セルフケア	呼吸法 9:30-10:15	
		CBT		ストレスマネジメント		対人関係療法					
		アートセラピー		卓球		音楽		グループワーク		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）	
SST	ちぎり絵	キャリア講座	行動活性化	CBT	SST	CBT	自己理解	お休み （天皇誕生日）		オフィスワーク 9:30-10:10	
		自己理解		スキルトレーニング （マインドフルネス）							
写 仏		椅子に座って ストレッチ		美術		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	
26日（月）		27日（火）		28日（水）		29日（木）					
自己理解	CBT	キャリア講座	ストレス マネジメント	グループワーク	スピーチ	CBT（自動思考）	天声人語				
セルフケア		CBT				対人関係療法					
コラーージュ		癒やされ動画 鑑賞会		自律訓練法		自主運営					

【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。
 SST（ソーシャルスキルズトレーニング）とは、社会生活や人間関係を良好に築いていくためのスキルの練習です。
 ※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。