

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 5月予定表

平日 デイケア										土曜日ショートケア		
復職支援 ＜実践＞グループ		就労支援 グループ	1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)			
復職支援 ＜標準＞グループ			交流分析	自己理解	スピーチ	エンカウンター	お休み (憲法記念日)		お休み (みどりの日)			
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分申込み必)			書道	グループミーティング						
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)		
午前	お休み (こどもの日 振替休日)	自己効力感について	ストレス マネジメント	交流分析	CBT	CBT(自動思考)	パソコン 教室	CBT(自動思考)	工 作	オフィスワーク 9:30-10:10 マインドフルネス 10:20-11:00		
		俳 句		ストレスマネジメント		セルフケア		CBT		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		
午後				コラージュ		散 歩		ヨガ				
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)		
午前	新聞ワーク	生活と就労 講座	キャリア講座	CBT	自律神経を 整える ぬり絵	自己理解	マインドフルネス	CBT	交流分析	呼吸法 9:30-10:15		
		CBT				スキルトレーニング (マインドフルネス)		睡眠講座		自己理解		
午後	ちぎり絵		太極拳		美 術		音 楽		自律訓練法		就労・復職後 サポート 10:30-12:00	
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)		
午前	CBT	流し絵	キャリア講座	ストレス マネジメント	セルフケア	表現ワーク	CBT(自動思考)	天声人語	CBT(自動思考)	CBT	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		表現ワーク				キャリア講座		CBT			
午後	バドミントン		リラクセーション		工 作		音楽回想法		自主運営		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	
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)				
午前	CBT	CBT	キャリア講座	表現ワーク	スキルトレーニング (感情調節)	スピーチ	ストレスマネジメント	グループ ワーク	問題解決法	睡眠講座		
	交流分析		CBT				CBT		ストレスマネジメント			
午後	コミュニケーション ゲーム		卓 球		ナースの健康講座		朗読会		グループワーク			

【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。