

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	
				1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)	
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)		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)	
				CBT(自動思考)							
グループ共通	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 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	
		俳 句		ストレスマネジメント		セルフケア		CBT			ヨガ
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	キャリア講座	CBT	交流分析	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 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
	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			
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。