

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 9月予定表

		平日 デイケア								土曜日ショートケア				
		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)		
午前	キャリア講座	CBT	ストレスマネジメント	生活と就労講座	私のトリセツ	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)	交流分析	ゆっくりストレッチ 9:30-10:15			
	交流分析				スキルトレーニング (マインドフルネス)		キャリア講座		CBT					
午後	グループミーティング		私の栄養講座		書道		俳句		ヨガ		卓球 10:30-12:00			
		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)		
午前	キャリア講座	ストレス マネジメント	新聞ワーク	自己理解	私のトリセツ	自律神経を 整える ぬり絵	CBT	エンカウンター	アサーション	CBT	オフィスワーク 9:30-10:10 リラクゼーション 10:20-11:00			
	交流分析				ストレスマネジメント				自己理解					
午後	ゲーム大会		コラージュ		音楽回想法		バドミントン		グループワーク		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			
		16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		20日(土)		
午前	お休み (敬老の日)		スピーチ	行動活性化	アサーション	表現ワーク	CBT(自動思考)	工作	CBT(自動思考)	アサーション	呼吸法 9:30-10:15			
					セルフケア		セルフケア		CBT					
午後			コミュニケーション ゲーム		自主運営		自律訓練法		ゆっくりストレッチ		就労・復職後 サポート 10:30-12:00			
		23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)		
午前	お休み (秋分の日 振替休日)		自己理解	マインド フルネス	グループワーク	スピーチ	抄読会	天声人語	問題解決法	くれよん画	オフィスワーク 9:30-10:10 心を整えるぬり絵 10:20-11:00			
			CBT						ストレスマネジメント					
午後			太極拳		美術		音楽		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			
		30日(月)										復職支援 <実践>グループ	就労支援 グループ	
午前	キャリア講座	CBT												復職支援 <標準>グループ
午後	セルフケア												皆さまでお待ちしています(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)。	
午後	卓球												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。