

あまがいメンタルクリニック 就労と復職のためのデイクア 2025年 5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（ディケア 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							クリニック（ディケア）お休み						お休み （憲法記念日）	
グループ共通														
5日（月）			6日（火）		7日（水）		8日（木）		9日（金）		10日（土）			
午前	お休み （こどもの日）		お休み （振替休日）		クリニック （ディケア） お休み		CBT(自動思考)	リラクセーション	CBT(自動思考)	CBT	オフィスワーク 9：30～10：10 リラクセーション 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			
午後							コーピング		CBT					
							グループミーティング		ヨガ					
12日（月）			13日（火）		14日（水）		15日（木）		16日（金）		17日（土）			
午前	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	復職ロードマップ	自己理解	CBT	CBT	対人関係スキル	PC教室	呼吸法 9：30～10：15			
午後	コミュニケーション ゲーム		セルフコンパッション		CBT(自動思考)		対人関係スキル		復職ロードマップ					
19日（月）			20日（火）		21日（水）		22日（木）		23日（金）		24日（土）			
午前	スピーチ	けずり絵	キャリア講座	ストレス マネジメント	行動活性化	CBT	CBT(自動思考)	セルフケア	CBT(自動思考)	天声人語	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			
午後	私の栄養講座		CBT		自主運営		ポッチャ		自律訓練法				コラージュ	
26日（月）			27日（火）		28日（水）		29日（木）		30日（金）		31日（土）			
午前	CBT	コミュニケーション スキル	解決志向アプローチ	表現ワーク	CBT	自律神経を 整える ぬり絵	グループ ワーク	睡眠講座	CBT	マインドフルネス	ショートケアお休み			
午後	復職 ロードマップ				ストレスマネジメント				表現ワーク				私は先生	音 楽

【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。