

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 2025年 6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	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	スキルトレーニング (感情調節)	自律神経を整えるぬり絵	CBT(自動思考)	スピーチ	CBT(自動思考)	CBT	ゆっくりストレッチ 9:30-10:15  卓球 10:30-12:00		
			CBT				キャリア講座		セルフケア				
午後	グループミーティング		アートセラピー		俳句		ゲーム大会		ヨガ				
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)			
午前	ストレスマネジメント	えんぴつ画	キャリア講座	行動活性化	交流分析	コミュニケーションスキル	グループワーク	セルフケア	自己理解	ストレスマネジメント	オフィスワーク 9:30-10:10  マインドfulness 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		
	復職ロードマップ		ストレスマネジメント		CBT(自動思考)				CBT				
午後	身体の動きとリラクゼーション		自律訓練法		写仏		卓球		音楽				
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)			
午前	スピーチ	CBT	キャリア講座	ストレスマネジメント	交流分析	工作	CBT(自動思考)	リラクゼーション	CBT(自動思考)	パソコン教室	呼吸法 9:30-10:15  就労・復職後 サポート 10:30-12:00		
			CBT		スキルトレーニング (マインドfulness)		セルフケア		レジリエンス				
午後	工 作		太極拳		コミュニケーションゲーム		お散歩講座		コラージュ				
23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)			
午前	CBT	流し絵	キャリア講座	マインドfulness	交流分析	コミュニケーションスキル	リラクゼーションと集中について	CBT	グループワーク	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		
	CBT		自己理解		ストレスマネジメント								
午後	自主運営		私の栄養講座		美術		グループワーク		ゆったりストレッチ				
30日(月)													
午前	リラクゼーション	CBT	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)。									復職支援<実践>グループ	就労支援グループ
	復職ロードマップ											復職支援<標準>グループ	
午後	バドミントン												

【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。