

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 7月予定表

平日 デイケア										土曜日ショートケア	
		1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)	
	復職支援 ＜実践＞グループ	就労支援 グループ	キャリア講座	エンカウン ター	行動活性化	生活と就労 講座	CBT(自動思考)	工作	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
	復職支援 ＜標準＞グループ		CBT				キャリア講座		セルフケア		
グループ共通		書道		グループミーティング		俳句		ヨガ			
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
午前	新聞ワーク	CBT	キャリア講座	行動活性化	セルフケア	自律神経を 整える ぬり絵	グループ ワーク	リラクゼーション	CBT	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
			ストレスマネジメント		CBT(自動思考)				CBT		
午後	睡眠講座		太極拳		ゲーム大会		カラーージュ		自律訓練法		
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)	
午前	セルフ コンパッション	ちぎり絵	キャリア講座	ストレス マネジメント	セルフケア	コミュニケーション スキル	CBT(自動思考)	表現ワーク	CBT(自動思考)	PC教室	呼吸法 9:30-10:15 就労・復職後 サポート 10:30-12:00
	CBT		リラクゼーション		スキルトレーニング (マインドfulness)		対人関係療法		復職ロードマップ		
午後	私の栄養講座		アートセラピー		ポッチャ		コミュニケーション ゲーム		身体の動きと リラクゼーション		
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)	
午前	お休み (海の日)	キャリア講座	マインド fulness	CBT	パズル	グループ ワーク	スピーチ	レジリエンス	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		ストレスマネジメント							
午後		グループワーク		美術		音楽		卓球			
28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)		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)。			
午前	スピーチ	CBT	キャリア講座	自己表現	CBT	コミュニケーション スキル	CBT(自動思考)				セルフケア
			表現ワーク		抄読会		対人関係療法				
午後	自主運営		音楽回想法		夏の飾りつけ		私の好きな本・映画				

【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。