

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 9月予定表

平日 デイケア										土曜日ショートケア			
1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)			
午前	新聞ワーク	生活と就労講座	キャリア講座 自己理解	エンカウンター	CBT CBT(自動思考)	自律神経を整える ぬり絵	CBT(自動思考) 対人関係療法	CBT	CBT(自動思考) 睡眠講座	ストレス マネジメント	ゆっくりストレッチ 9:30-10:15 卓球 10:30-12:00		
午後	グループミーティング		ディベート		書道		俳句		ヨガ				
8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)			
午前	ストレス マネジメント 復職ロードマップ	えんぴつ画	キャリア講座 ストレスマネジメント	行動活性化	行動活性化	コミュニケーション スキル	問題解決法 対人関係療法	睡眠講座	アサーション CBT	CBT	オフィスワーク 9:30-10:10 リラクゼーション 10:20-11:00 認知行動療法 <事前予約制> 11:10-12:00		
午後	私の栄養講座		太極拳		ゲーム大会		コラージュ		自律訓練法				
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)			
午前	お休み (敬老の日)		キャリア講座	ストレス マネジメント	セルフケア	けずり絵	CBT(自動思考)	表現ワーク	CBT(自動思考)	パソコン教室	呼吸法 9:30-10:15		
午後			CBT		スキルトレーニング (マインドフルネス)		対人関係療法		復職ロードマップ				
午後			卓球		朗読会		身体の動きと リラクゼーション		グループワーク		就労・復職後 サポート 10:30-12:00		
22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)			
午前	スピーチ	フェルト 工作	お休み (秋分の日)		セルフケア	グループ ワーク	解決志向 ブリーフセラピー	CBT	アサーション	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> 11:10-12:00		
午後	コミュニケーション ゲーム				美術		表現ワーク		音楽			交流分析	休養とセルフケア
29日(月)		30日(火)		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
午前	CBT 復職ロードマップ	コミュニケー ション スキル	キャリア講座 CBT									マインド フルネス	
午後	自主運営		私は先生								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。
 プログラムは、参加時、体調等にあわせて見学やパスができます。スタッフにご相談ください。