

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   10月予定表

| 平日 デイケア                                                     |                    |                      |            |                     |                         |                     |           |           |            | 土曜日ショートケア                                        |                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|------------|---------------------|-------------------------|---------------------|-----------|-----------|------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 皆さま、お待ちしております（デイケア 9時～15時）。<br>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（水）               |                         | 2日（木）               |           | 3日（金）     |            | 4日（土）                                            |                                                                                           |
|                                                             |                    |                      |            | スキルトレーニング<br>（感情調節） | CBT                     | CBT(自動思考)           | セルフケア     | CBT(自動思考) | リラクセーション   | ゆっくりストレッチ<br>9：30～10：15<br><br>卓球<br>10:30～12:00 |                                                                                           |
|                                                             |                    |                      |            |                     |                         | コーピング               |           | 睡眠講座      |            |                                                  |                                                                                           |
|                                                             |                    |                      |            | グループミーティング          |                         | 俳 句                 |           | 私の栄養講座    |            |                                                  |                                                                                           |
| 6日（月）                                                       |                    | 7日（火）                |            | 8日（水）               |                         | 9日（木）               |           | 10日（金）    |            | 11日（土）                                           |                                                                                           |
| 午前                                                          | 新聞ワーク              | 生活と就労<br>講座          | キャリア講座     | エンカウンター             | 交流分析                    | 自律神経を<br>整える<br>ぬり絵 | グループワーク   | 睡眠講座      | 交流分析       | CBT                                              | オフィスワーク<br>9：30～10：10<br><br>マインドフルネス<br>10:20-11:00<br><br>認知行動療法 <事前予約制><br>11:10-12:00 |
|                                                             |                    |                      | ストレスマネジメント |                     | CBT(自動思考)               |                     |           |           | ストレスマネジメント |                                                  |                                                                                           |
| 午後                                                          | コミュニケーション<br>ゲーム   |                      | リラクセーション   |                     | コラージュ                   |                     | 自律訓練法     |           | ヨ ガ        |                                                  |                                                                                           |
| 13日（月）                                                      |                    | 14日（火）               |            | 15日（水）              |                         | 16日（木）              |           | 17日（金）    |            | 18日（土）                                           |                                                                                           |
| 午前                                                          | お休み<br>（スポーツの日）    |                      | キャリア講座     | 行動活性化               | 復職ロードマップ                | パズル                 | CBT(自動思考) | CBT       | CBT(自動思考)  | パソコン教室                                           | 呼吸法<br>9：30～10：15<br><br>就労・復職後 サポート<br>10:30～12:00                                       |
|                                                             |                    |                      | リラクセーション   |                     |                         |                     | コーピング     |           | CBT        |                                                  |                                                                                           |
| 午後                                                          |                    |                      | 写 仏        |                     | 軽めのストレッチ                |                     | 音 楽       |           | グループワーク    |                                                  |                                                                                           |
| 20日（月）                                                      |                    | 21日（火）               |            | 22日（水）              |                         | 23日（木）              |           | 24日（金）    |            | 25日（土）                                           |                                                                                           |
| 午前                                                          | スピーチ               | コミュニケー<br>ション<br>スキル | キャリア講座     | ストレス<br>マネジメント      | 交流分析                    | ちぎり絵                | グループワーク   | 天声人語      | アサーション     | CBT                                              | オフィスワーク<br>9：30～10：10<br><br>心を整えるぬり絵<br>10:20-11:00<br><br>認知行動療法 <事前予約制><br>11:10-12:00 |
|                                                             |                    |                      | CBT        |                     | スキルトレーニング<br>（マインドフルネス） |                     |           |           | 復職ロードマップ   |                                                  |                                                                                           |
| 午後                                                          | 身体の動きと<br>リラクセーション |                      | 太極拳        |                     | セルフケア                   |                     | 秋の工作      |           | バドミントン     |                                                  |                                                                                           |
| 27日（月）                                                      |                    | 28日（火）               |            | 29日（水）              |                         | 30日（木）              |           | 31日（金）    |            | 復職支援<br><実践>グループ<br><br>就労支援<br>グループ             |                                                                                           |
| 午前                                                          | 人との境界線             | コミュニケー<br>ション<br>スキル | キャリア講座     | マインド<br>フルネス        | 交流分析                    | CBT                 | CBT(自動思考) | セルフケア     | CBT(自動思考)  |                                                  |                                                                                           |
|                                                             | 復職ロードマップ           |                      | 人との境界線     |                     | 抄読会                     |                     | コーピング     |           | 睡眠講座       |                                                  |                                                                                           |
| 午後                                                          | 自主運営               |                      | 私の好きな本・映画  |                     | 美 術                     |                     | 卓 球       |           | お散歩講座      |                                                  | 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バスができます。スタッフにご相談ください。