

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 11月予定表

平日　デイケア										土曜日ショートケア	
										1日（土）	
	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）。							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										
	グループ共通										
3日（月）			4日（火）		5日（水）		6日（木）		7日（金）		8日（土）
午前	お休み （文化の日）		キャリア講座	エンカウンター	交流分析	生活と就労 講座	スキルトレーニング （マインドフルネス）	パソコン 教室	解決志向アプローチ	自己理解	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・ すでに定員のため締切＞ 11:10-12:00
			表現ワーク		CBT(自動思考)		コーピング		復職ロードマップ		
午後					グループミーティング		書　道		俳　句		
10日（月）			11日（火）		12日（水）		13日（木）		14日（金）		15日（土）
午前	新聞ワーク	コミュニケーション スキル	キャリア講座	行動活性化	交流分析	自律神経を 整える ぬり絵	CBT(自動思考)	CBT	CBT(自動思考)	ストレス マネジメント	呼吸法 9：30～10：15
			CBT		ストレスマネジメント		コーピング		セルフケア		
午後	バドミントン		自律訓練法		ゲーム大会		アートセラピー		私の栄養講座		就労・復職後　サポート 10:30～12:00
17日（月）			18日（火）		19日（水）		20日（木）		21日（金）		22日（土）
午前	人との境界線	えんぴつ画	グループワーク	天声人語	交流分析	コミュニケーション スキル	ACT	スピーチ	解決志向アプローチ	CBT	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
	復職ロードマップ				スキルトレーニング （マインドフルネス）		コーピング		CBT		
午後	自主運営		卓　球		グループワーク		音　楽		コラージュ		
24日（月）			25日（火）		26日（水）		27日（木）		28日（金）		29日（土）
午前	お休み （勤労感謝の日・振替休日）		キャリア講座	マインド フルネス	行動活性化	CBT	CBT(自動思考)	睡眠講座	CBT(自動思考)	表現ワーク	（ショートケア お休み）
			人との境界線				コーピング		睡眠講座		
午後					身体の動きと リラクゼーション		美　術		コミュニケーション ゲーム		

【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。

 ACT（アクト）とは、あるがままの思考や感情を受け入れ、前に進むための行動をとれるようにしていくプログラムです。

※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。