

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   12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	エンカウンター	交流分析	CBT	解決志向ブリーフセラピー	PC教室	CBT	リラクセーション	ゆっくりストレッチ 9：30～10：15  卓球 10:30～12:00	
			CBT		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		アートセラピー		俳 句		ゲーム大会		ヨ ガ			
8日（月）		9日（火）		10日（水）		11日（木）		12日（金）		13日（土）		
午前	人との境界線	自律神経を整えるぬり絵	キャリア講座	行動活性化	グループワーク	コミュニケーションスキル	CBT(自動思考)	セルフケア	CBT(自動思考)	工作	オフィスワーク 9：30～10：10  マインドフルネス 10:20～11:00  認知行動療法 <事前予約制> 11:10～12:00	
	交流分析		人との境界線				コーピング		CBT			
午後	太極拳		写 仏		カラーージュ		自律訓練法		私の栄養講座			
15日（月）		16日（火）		17日（水）		18日（木）		19日（金）		20日（土）		
午前	CBT	CBT	キャリア講座	ストレスマネジメント	スキルトレーニング (感情調節)	フェルト工作	スピーチ	睡眠講座	復職ロードマップ	天声人語	呼吸法 9：30～10：15	
	復職ロードマップ		ストレスマネジメント						CBT			
午後	卓 球		自律神経を整えるぬり絵		クリスマスの飾りつけ		音 楽		身体の動きとリラクセーション		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	ストレスマネジメント	コミュニケーションスキル	1年のふりかえり	マインドフルネス	セルフケア	1年のふりかえり	自主運営 (忘年会)	大そうじ		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		
	睡眠講座				スキルトレーニング (マインドフルネス)							
午後	リラクセーション		クリスマス音楽会		美 術			音楽で1年のふりかえり				
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	
										復職支援 <標準>グループ		
										グループ共通		
年末年始 お休み 12/28(日) ～ 1/4 (日)												

【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。