

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 CBT	エンカウンター	交流分析 CBT(自動思考)	CBT	解決志向ブリーフセラピー コーピング	PC教室	CBT 復職ロードマップ	リラクゼーション					
	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		ゆっくりストレッチ 卓球	9:30-10:15 10:30-12:00					
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) コーピング	セルフケア	CBT(自動思考) CBT	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				
	交流分析	人との境界線	人との境界線		コラージュ	自律訓練法	私の栄養講座		認知行動療法 <事前予約制> 11:10-12:00						
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 CBT	天声人語	呼吸法 9:30-10:15				
	午後	復職ロードマップ	ストレスマネジメント		クリスマスの飾りつけ	音楽	身体の動きとリラクゼーション		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 スキルトレーニング (マインドフルネス)	1年のふりかえり	自主運営 (忘年会)	大そうじ	音楽で 1年のふりかえり	オフィスワーク 9:30-10:10 心を整えるぬり絵 10:20-11:00	オフィスワーク 9:30-10:10				
	睡眠講座		マインドフルネス		美術	認知行動療法 <事前予約制> 11:10-12:00									
皆さま、お待ちしています(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)。										<div style="background-color: #ffffcc; padding: 10px; border: 1px dashed red; text-align: center;"> <b>年末年始 お休み</b>  <b>12/28(日) ~ 1/4 (日)</b> </div>					
										<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <div style="background-color: #e0f2e0; padding: 5px;">復職支援 &lt;実践&gt;グループ</div> <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;">就労支援 &lt;標準&gt;グループ</div> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> <b>グループ共通</b> </div> </div>					

【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。