

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 2026年 1月予定表

復職支援 <実践>グループ	就労支援 グループ	本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。 あまがいメンタルクリニック デイケア						ディケア 年末年始お休み (12/28 ~ 1/4)		
グループ共通										
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)
午前	ストレスマネジメント	コーピング	キャリア講座	エンカウンター	スピーチ	生活と就労講座	CBT(自動思考)	CBT	CBT(自動思考)	工作
	レジリエンス		ストレスマネジメント				対人関係療法		CBT	
午後	俳句		書道		グループミーティング		ポッチャ		自主運営初詣	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)
午前	お休み (成人の日)		キャリア講座	ストレスマネジメント	リラクセーション	自律神経を整えるぬり絵	問題解決法	グループワーク	CBT	ストレスマネジメント
午後			自己理解		CBT(自動思考)		対人関係療法		復職ロードマップ	
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)
午前	自己理解	CBT	グループワーク	セルフコンパッション	リラクセーション	天声人語	CBT(自動思考)	PC教室	CBT(自動思考)	セルフケア
午後	交流分析				ストレスマネジメント		対人関係療法		CBT	
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)
午前	CBT	ちぎり絵	キャリア講座	マインドフルネス	リラクセーション	CBT	スキルトレーニング (マインドフルネス)	自己理解	CBT	CBT
午後	復職ロードマップ				行動活性化		対人関係療法		CBT	
睡眠講座		身体の動きとリラクセーション		美術		救命救急講習		私は先生		ショートケアお休み

【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。