

## 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い申し上げます。 あまがいメンタルクリニック デイケア										デイケア 年末年始 お休み (12/28 ~ 1/4)				
復職支援 ＜標準＞グループ																	
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	オフィスワーク 9:30-10:10  リラクゼーション 10:20-11:00						
	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		ボッチャ		自主運営 初詣		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						
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	リラクゼーション	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	呼吸法 9:30-10:15						
			自己理解		CBT(自動思考)		対人関係療法		復職ロードマップ								
午後			太極拳		グループワーク		自律訓練法		ヨ ガ		就労・復職後 サポート 10:30-12:00						
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	リラクゼーション	天声人語	CBT(自動思考)	PC教室	CBT(自動思考)	セルフケア	オフィスワーク 9:30-10:10  心を整えるぬり絵 10:20-11:00						
	交流分析				ストレスマネジメント		対人関係療法		CBT								
午後	コミュニケーション ゲーム		卓 球		私の栄養講座		音 楽		コラージュ		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						
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	リラクゼーション	CBT	スキルトレーニング (マインドフルネス)	自己理解	CBT	CBT	ショートケアお休み						
	復職 ロードマップ				行動活性化		対人関係療法		CBT								
午後	睡眠講座		身体の動きと リラクゼーション		美 術		救命救急講習		私は先生								

【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。