

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 2月予定表

平日 デイケア										土曜日ショートケア		
2日（月）		3日（火）		4日（水）		5日（木）		6日（金）		7日（土）		
午前	セルフケア	生活と就労 講座	キャリア講座	なぞり描き	ワークライフバランス	CBT	CBT(自己理解)	表現ワーク	CBT(自動思考)	アサーション	ゆっくりストレッチ 9：30～10：15 卓球 10:30～12:00	
	表現ワーク				CBT(自動思考)		自己理解		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		卓 球		俳 句		ヨ ガ			
9日（月）		10日（火）		11日（水）		12日（木）		13日（金）		14日（土）		
午前	セルフケア	自律神経を 整える ぬり絵	ストレスマネジメント	SST	お休み （建国記念の日）	行動活性化	CBT	CBT	エンカウンター	オフィスワーク 9：30～10：10		
	ストレス マネジメント		対人関係療法					CBT		マインドフルネス 10:20-11:00		
午後	コラージュ		写 仏			バドミントン	自律訓練法		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			
16日（月）		17日（火）		18日（水）			19日（木）		20日（金）		21日（土）	
午前	セルフケア	CBT	CBT	コーピング	ワークライフバランス	睡眠講座	CBT(自己理解)	パソコン教室	CBT(自動思考)	ストレス マネジメント	呼吸法 9：30～10：15	
	スピーチ				ストレスマネジメント		自己理解		交流分析			
午後	コミュニケーション ゲーム		太極拳		自主運営		音 楽		グループワーク		就労・復職後 サポート 10:30～12:00	
23日（月）		24日（火）		25日（水）		26日（木）		27日（金）		28日（土）		
午前	お休み （天皇誕生日）		自己理解	天声人語	ワークライフバランス	CBT	CBT	行動活性化	睡眠講座	マインド フルネス	オフィスワーク 9：30～10：10	
			対人関係療法		スキルトレーニング （マインドフルネス）		自己理解				心を整えるぬり絵 10:20-11:00	
午後			私の好きな本・映画		美 術		私の栄養講座		ラジオ体操講座		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	
午前												
	復職支援 ＜標準＞グループ											
午後	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）。										グループ共通	

【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。

 SST（ソーシャルスキルトレーニング／社会生活技能訓練）とは、人との上手な接し方や自分の気持ちの伝え方など社会的なスキルの習得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。