

あまがいメンタルクリニック 就労と復職のためのティケア 2026年 2月予定表

平日 ティケア											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													
	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 マインドフルネス 10:20-11:00 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													
	ストレスマネジメント		対人関係療法					CBT															
午後	コラージュ		写仏			バドミントン		自律訓練法															
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 心を整えるぬり絵 10:20-11:00 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													
		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																	
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															
午前	皆さま、お待ちしています(ティケア 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												
午後											復職支援 <標準>グループ												
											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。