

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 3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	新聞ワーク	生活と就労講座	キャリア講座	CBT	SST	スピーチ	CBT(自動思考)	ストレスマネジメント	CBT(自動思考)	工作	ゆっくりストレッチ 9:30-10:15  卓球 10:30-12:00		
					CBT(自動思考)		SST		復職ロードマップ				
午後	グループミーティング		俳句		書道		コミュニケーションゲーム		ヨガ				
		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)	
午前	リラクゼーション	自律神経を整えるぬり絵	ストレスマネジメント	CBT	CBT	セルフケア	スキルトレーニング(感情調節)	自己理解	自己理解	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		
	ストレスマネジメント	対人関係療法	抄読会		CBT				CBT				
午後	睡眠講座		太極拳		自律訓練法		私の栄養講座		ゲーム大会		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	リラクゼーション	CBT	CBT	なぞり描き	CBT	CBT	解決志向 フリーセラピー	パソコン教室	お休み (春分の日)				
	CBT				ストレスマネジメント		ワークライフバランス						
午後	バドミントン		アートセラピー		音楽		リラクゼーション		ショートケアお休み				
		23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)					27日(金)
午前	私のトリセツ	ちぎり絵	CBT	CBT	ストレスマネジメント	リラクゼーション	スピーチ	天声人語	レジリエンス	ストレスマネジメント	オフィスワーク 9:30-10:10  心を整えるぬり絵 10:20-11:00		
	CBT		対人関係療法		スキルトレーニング(マインドフルネス)								
午後	卓球		春の飾りつけ		美術		自主運営		グループワーク		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		
		30日(月)		31日(火)		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)。						復職支援 <実践>グループ	就労支援 グループ
午前	私のトリセツ	アサーション	グループワーク	マインドフルネス	復職支援 <標準>グループ								
	CBT				グループ共通								
午後	花見		ご当地体操										

【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。