デイケア週間予定表（R5.6.1～）　　月毎の詳細はデイケア掲示のカレンダ－をご参照ください。

	月	火	水	木	金	土
午前	**はじまりの月曜日**	**対人スキルアップ**	**こころとからだのストレッチ プライベートワーク**	**こころの教室**	**プチプチアート**	**癒しの土曜日AM プライベートワーク(隔週)**
	1週間のスタート。充実した1週間を過ごすために、予定や課題を確認し、エンジンをかけましょう。 集団プログラムに不安がある方は、個別ワークで集団のプログラムに入る準備をします。 生活リズムを整えたい方は、ぜひこちらへ。	コミュニケーション能力の向上を図るプログラムです。頼まれたら断れない、自分から話しかけられない等、対人ストレスの克服やアサーション（自分の気持ちを伝える）スキルのトレーニングをします。	【こころとからだのストレッチ】 ストレッチで心身や姿勢を整えましょう。保健師から、からだに関するお得情報などもお伝えします。 【プライベートワーク】 個別面談で、調子の確認や、目標・課題・今後の予定を共有したり、ふかえりをおこないます。	疾病理解、自分の性格傾向の理解を目的とした、心理教育です。午後のCBGT(集団認知行動療法)にも繋がる重要なプログラムです。	火曜午後の「創作・アート」のプチバージョンです。色々ご用意していますのでお気軽にどうぞ。 個人で絵を描いたり、プラモデル作成をしてもOKです。	【癒しの土曜日AM】 週末土曜日、ゆったり自分を癒しましょう。（ゲーム・ストレッチ・カレンダー作り・茶和会などなど） 【プライベートワーク】 個別面談で、調子の確認や、目標・課題・今後の予定を共有したり、ふかえりをおこないます。
午後	**プレCBGT**	**創作・アート**	**和やか水曜日**	**CBGT**	**KARADA**	**癒しの土曜日PM**
	集団で行う認知行動療法の導入プログラムです。「CBGT」や「こころの教室」とリンクした内容です。予備知識の確認やおさらいなどをおこないます。 CBGT参加をお考えの方は、まずはプレからどうぞ。	ハンドクラフトや塗り絵などの活動を通して自己表現することを目的とします。また、個別活動を通し、集中力や創造力の向上を図ります。	週替わり枠です！ 週の真ん中、ちょっぴりのんびり過ごしましょう♪ 短歌くらぶ、SST、イベントなどをおこないます。デイケア掲示のカレンダーでご確認下さい。	集団で行う認知行動療法のプログラムです。ストレスになる考え方や行動のクセを見つけ、新しい考え方や対処を習得していきます。不安への対処方法、ストレス耐性を高めます。	自分の体と向き合いながら、ゆるやかに、ストレッチ・ダンス・卓球・風船バレーなど、室内運動をします。	AMに続いて、ゆったり過ごしましょう。 イベントを行う日もあります。