

2017年5月

## さっぽろ麻生メンタルクリニック グループワーク実施予定表

日にち	曜日	開始時間	実施GW	内容・テーマ(予定)
1	月			
2	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	「不安」についての基礎知識
3~7				
8	月			
9	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	不安を引き起こす「バグ」とは？
10	水			
11	木	15:00	発達障害グループワーク	特性の理解と日常生活の工夫 ①
12	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	抑うつの維持要因を知る
13/14	土/日			
15	月	15:00	就労支援グループワーク	今までの自分を振り返ってみよう
16	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	不安とつきあう「練習」を知る
17	水			
18	木	15:00	発達障害グループワーク	特性の理解と日常生活の工夫 ②
19	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	行動活性化～重い腰を上げるコツ～
20/21	土/日			
22	月	15:00	就労支援グループワーク	自分に合った仕事とは
23	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	自分の不安を見つける～チェックリストをつけてみよう～
24	水			
25	木	15:00	発達障害グループワーク	コミュニケーション上達のために
26	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	考え方のパターンを観察する～上手に悲しむコツ～
27/28	土/日			
29	月	15:00	就労支援グループワーク	目標をたててみよう
30	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	練習①思考の流れを止める
31	水			

## ■ 注意事項 ■

- ・上記内容を予定しておりますが、内容が変更になる場合があります。
- ・参加には医師の許可が必要です。希望される方は、必ず医師にご相談ください。
- ・グループワーク実施の際の注意事項を遵守してもらい、ルールを守れない方は参加をお断りする場合があります。
- ・診察日とグループワークは同日に入れることができません。予めご了承ください。
- ・グループワーク参加の際は受付にて「グループワーク参加」とお伝えください。

さっぽろ麻生メンタルクリニック