

2017年6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	木			
2	金	15:00	抑うつの特認認知行動療法	対人交流で活かすCBT
3/4	土/日			
5	月	15:00	就労支援グループワーク	ストレスへの対処法～セルフケア～
6	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	負の解釈を、違う視点から観察する
7	水			
8	木	15:00	発達障害グループワーク	コミュニケーション・トレーニング：上手な雑談の仕方
9	金	15:00	抑うつの特認認知行動療法	どんな目標を立てる？～上手な目標の立て方～
10/11	土/日			
12	月	15:00	就労支援グループワーク	私らしさを保つために
13	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	対策の幅を広げる
14	水			
15	木	15:00	発達障害グループワーク	ストレスについて学ぼう～上手に休むコツ～
16	金	15:00	抑うつの特認認知行動療法	練習プランを考える～できるステップづくり～
17/18	土/日			
19	月	15:00	就労支援グループワーク	自分の目標と計画を書いてみよう
20	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	不安に振り回されず、自分を動かす
21	水			
22	木	15:00	発達障害グループワーク	コミュニケーション・トレーニング：自分のことを相手に伝える
23	金	15:00	抑うつの特認認知行動療法	ためしにやってみるコツ～行動実験で楽になる～
24/25	土/日			
26	月	15:00	就労支援グループワーク	社会資源の活用について
27	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	切り替える力を高める
28	水			
29	木	15:00	発達障害グループワーク	アサーション：気持ちの良いコミュニケーション
30	金	15:00	抑うつの特認認知行動療法	回避行動を見つけ、よりよい行動に変えていくコツ

■ 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