

2017年7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)
1/2	土/日			
3	月	15:00	就労支援グループワーク	仕事への心構え
4	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	扁桃体を穏やかにする
5	水			
6	木	15:00	発達障害グループワーク	目標を立ててみよう～10年後、20年後に向けて～
7	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	考え方のクセに気付く
8/9	土/日			
10	月	15:00	就労支援グループワーク	職場での人間関係の対処法
11	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	自分の不安を観察してみよう
12	水			
13	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～雑談～
14	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	柔軟な考え方を身につける
15/16	土/日			
17	月/祝			
18	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	不安になりながらも出来たことを見つける
19	水			
20	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～イトコロさがし～
21	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	睡眠と抑うつの関係を知る～良い睡眠ってなに？～
22/23	土/日			
24	月	15:00	就労支援グループワーク	ブランクを乗り越える
25	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	睡眠と不安の関係を知る～自分にあった睡眠～
26	水			
27	木	15:00	発達障害グループワーク	自分の取扱説明書づくり～ブラッシュアップ～
28	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	自分の良いところを再認識してみよう
29/30	土/日			
31	月	15:00	就労支援グループワーク	苦手な人との付き合い方

## ■ 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