

2017年9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	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	自分の「弱点」を知り、うまく付き合うには
2/3	土/日			
4	月	15:00	就労支援グループワーク	履歴書の書き方～自分の強みを知ろう～
5	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	価値の明確化 ～進む方向を明らかにする～
6	水			
7	木	15:00	発達障害グループワーク	目標を設定しましょう ～結果から考える～
8	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	困りごとを解決する ～困った時の上手な考え方～
9/10	土/日			
11	月	15:00	就労支援グループワーク	休日の有効な使い方について
12	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	自己肯定感について
13	水			
14	木	15:00	発達障害グループワーク	認知行動療法ダイジェスト ～悩み事を整理するコツ～
15	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	認知再構成法 ～考え方のクセを知り、柔軟かくする～
16/17	土/日			
18	月/祝			
19	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	エクスポージャーを知る ～不安と上手く付き合う一番のコツ～
20	水			
21	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
22	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	注意トレーニング ～頭の中をスッキリさせよう～
23/24	土/日			
25	月	15:00	就労支援グループワーク	仕事で悩んだときの対処法
26	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	アサーティブネス ～お互いが気持ちのいいコミュニケーション～
27	水			
28	木	15:00	発達障害グループワーク	イトコロサガシ・ワークショップ
29	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	セルフ・コンパッション ～自分に優しくなる方法～
30	土			

## ■ 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