

2018年1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/祝			
2	火/休			
3	水/休			
4	木/休			
5	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	不調のサインと対処をふりかえる～自分で自分を整える～
6/7	土/日			
8	月/祝			
9	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	楽しみな行動プランをたてよう～不安に振り回されないコツ～
10	水			
11	木	15:00	発達障害グループワーク	今年の目標設定をしよう
12	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	マインドフルネス～心が落ち着く方法～
13/14	土/日			
15	月	15:00	就労支援グループワーク	1年間の目標を考えよう
16	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	不安との付き合い方～認知行動療法～
17	水			
18	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
19	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	ストレスコーピングを振り返ろう
20/21	土/日			
22	月	15:00	就労支援グループワーク	就労支援施設について改めて学ぶ
23	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	セルフモニタリング～日常生活を振り返ろう～
24	水			
25	木	15:00	発達障害グループワーク	イトコサガシ・ワークショップ
26	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	自尊心を高めるということ～自分で自分を承認する～
27/28	土/日			
29	月	15:00	就労支援グループワーク	一般就労に向けて必要なこと
30	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	アサーション・トレーニング
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