

2018年3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	15:00	発達障害グループワーク	今月の目標
2	金	15:00	抑うつ集団認知行動療法	体調のサインに気づく～青信号・黄色信号・赤信号～
3/4	土/日			
5	月	15:00	就労支援グループワーク	自分を知らう～外からみた自分って？～
6	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	マインドフルネス・トレーニング～いま、ここに集中～
7	水			
8	木	15:00	発達障害グループワーク	話しの始め方・終わり方
9	金	15:00	抑うつ集団認知行動療法	アサーション・トレーニング
10/11	土/日			
12	月	15:00	就労支援グループワーク	お休み
13	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～ストレスに気づく～
14	水			
15	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
16	金	15:00	抑うつ集団認知行動療法	ストレス・コーピングを振り返ろう
17/18	土/日			
19	月	15:00	就労支援グループワーク	失敗した時の対処法～立ち直り方～
20	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	不安と付き合うコツ～色々な角度から不安を観察～
21	水/祝			
22	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
23	金	15:00	抑うつ集団認知行動療法	スキーマについて～考え方のクセ、その根っこに気づく～
24/25	土/日			
26	月	15:00	就労支援グループワーク	ストレスとの付き合い方
27	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	イヤな感情、身体感覚との付き合い方
28	水			
29	木	15:00	発達障害グループワーク	就労について意見交換をしよう
30	金/休			
31	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