

2018年4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	日			
2	月	15:00	就労支援グループワーク	今月の目標をたてよう
3	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	ストレスコーピング～どんな対処ができたか話し合おう～
4	水			
5	木	15:00	発達障害グループワーク	今月の目標を設定しよう～ちょうどよい活動の設定～
6	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	マインドフルネスのワークをやってみよう
7/8	土/日			
9	月	15:00	就労支援グループワーク	プランクを乗り越える
10	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	不安に馴れるために～集団で作業をしてみよう～
11	水			
12	木	15:00	発達障害グループワーク	話の終わり方／切り上げ方について
13	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	アサーション・トレーニング
14/15	土日			
16	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
17	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	マインドフルネスについて～心の平静を習慣に～
18	水			
19	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
20	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	ストレスモニタリングとコーピング～良循環をキープするために～
21/22	土日			
23	月	15:00	就労支援グループワーク	働くとは？
24	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
25	水			
26	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
27	金	15:00	抑うつの特長認知行動療法	活動記録票をつけてみる～卵が先か鶏が先か～
28/29/30	土日祝			

■ 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