

2017年5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	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	期待レベルを下げる～不安な考えと上手く付き合う～
2	水			
3-6	祝土日			
7	月			
8	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	負の解釈を克服する～不安な考えと上手く付き合う～
9	水			
10	木	15:00	発達障害グループワーク	目標設定～無理のないステップづくり～
11	金	15:00	抑うつ・集団認知行動療法	マインドフルネス～将来の不安、嫌な思い出から離れるには～
12/13	土/日			
14				
15	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	対策の幅を広げる～不安をストップさせるには～
16	水			
17	木	15:00	発達障害グループワーク	特性理解と環境調整～自分がして欲しいサポートは？～
18	金	15:00	抑うつ・集団認知行動療法	アサーション～お互いが気持ちの良い自己主張～
19/20	土/日			
21	月			
22	火		【GWお休み】	
23	水			
24	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
25	金	15:00	抑うつ・集団認知行動療法	ストレスにはコーピングを～体調の信号に気づこう～
26/27	土/日			
28	月			
29	火	9:30	不安・パニック障害グループワーク	自分を動かす～不安をストップさせるには～
30	水			
31	木	15:00	発達障害グループワーク	イイトコサガシ・ワークショップ

■ 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