

当院でのグループプログラム案内

生活リズムケアグループ：毎週月曜 10:30~11:30

- ☆生活リズムの改善、日中の過ごし方を一緒に整えます
- ☆生活リズムを整えたい休職中の方にオススメ

ストレスケアグループ：毎週火曜 9:00~10:00

- ☆ストレスとの上手な付き合い方や対処法について学びます
- ☆ストレスを整理したい方、対処法を知りたい方にオススメ

グループプレイセラピー：毎週火曜 17:30~18:20

- ☆遊びを通してコミュニケーションを学びます
- ☆集団生活が苦手なお子さんにオススメ **※小学生対象**

実践的CBTグループ：毎週木曜 10:00~12:00

- ☆認知行動療法(CBT)のスキルをみんなで学びます
- ☆自分の考え方や行動の癖を見直したい方にオススメ

コミュニケーショングループ：毎週火曜 10:00~12:00

- ☆コミュニケーションが不安・苦手な方向け
- ☆制作やゲームなどの作業をしながら会話の練習をします

【働く人のための】コミュニケーショングループ

第2・4土曜 9:00~11:00

- ☆職場でのコミュニケーションが不安・苦手な方向け
- ☆コミュニケーションについて学び、楽しく練習をします

スキルアップグループ：毎週木曜 17:00~19:00

- ☆感情調節、対人関係、辛さに耐えるスキルを学びます
- ☆不安や怒りなど感情に圧倒されて困っている方にオススメ

依存症専門プログラム

- ☆各診断のある方、症状がある方にご案内しております
- 詳しくはスタッフにお尋ねください

プログラム週間予定表

月	火	水	木	金	土	日
	ストレスケア 【毎週】 9:00~10:00	休診日	実践CBT 【毎週】 10:00~12:00		【働く人のための】 コミュニケーション 【2.4週】 9:00~11:00	依存症専門プログラム 【2.3週】 10:00~12:00
生活リズムケア 【毎週】 10:30~11:30	コミュニケーション 【毎週】 10:00~12:00			依存症専門プログラム 【1.3週】 11:00~12:00	依存症専門プログラム 【1.3週】 10:00~12:00	
依存症専門プログラム 【毎週】 17:00~19:00	グループプレイ 【毎週】 16:30~17:20 17:30~18:20		スキルアップ 【毎週】 17:00~19:00	依存症専門プログラム 【毎週】 17:00~19:00		依存症専門プログラム 【1.3週】 14:00~15:30

※グループによってはお休みがあることもあります。
初回ご参加の際はスタッフにご確認ください。