デイケアプログラムのお知らせ

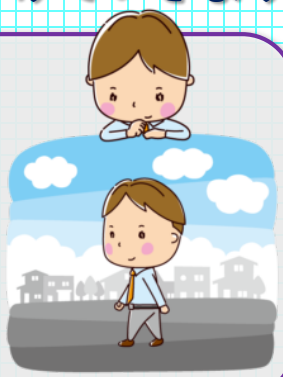
Cognitive Behavioral Therapy

認知行動療法

Cognitive Behavioral Therapy

自分の考え方や行動に目を向けて、物事を客観的に捉える事が出来る様になる事で悪循環から抜け出す方法を見つけていきます

【開催日】　木曜日　/　１３：００～１４：３０
【場所】　デイケア棟　３階　集会室
【参加方法】参加を希望される方は、主治医、
デイケアスタッフへご相談ください。
【費用】デイケア又はショートケア利用料かかります。



	内容	２０２２年度スケジュール			
1	認知行動療法とは	4/7	7/7	10/6	1/5
2	認知と気持ちのつながり①	4/14	7/14	10/13	1/12
3	認知と気持ちのつながり②	4/21	7/21	10/20	1/19
4	上手な気分転換をしよう	4/28	7/28	10/27	1/26
5	自分について知ろう	5/12	8/4	11/10	2/2
6	考え方の傾向を知ろう	5/19	8/18	11/17	2/9
7	柔軟さを育てよう①	5/26	8/25	11/24	2/16
8	柔軟さを育てよう②	6/2	9/1	12/1	3/2
9	セルフケアをしてみよう	6/9	9/8	12/8	3/9
10	問題に向き合おう	6/16	9/15	12/15	3/16
11	問題を解決してみよう	6/23	9/22	12/22	3/23

新型コロナウイルス感染症の影響で日程、内容に変更がある場合がございます。
参加ご希望の方はデイケアまでご確認ください。