

# えだまめプログラム 令和7年12月



	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
午前	フリー まめZAP (中)	フリー ジョブサポ 自分の苦手を 伝える	フリー SST 自己開示で 注意したいこと	フリー 心理教育 困った感情のトリセツ 怒り・不機嫌	フリー まめZAP (中)	フリー 集団認知行動療法 ① 認知行動療法とは？
午後	フリー シネマの会	フリー アート クリスマスアートづ くり	フリー 生活スキル サツマイモの パウンドケーキ	フリー リラクゼーション	フリー ちょいまめ	フリー
	8	9	10	11	12	13
午前	フリー まめZAP (中)	フリー ジョブサポ・プラス 第一印象をよくする コミュニケーション	フリー SST 怒りはリクエストと して伝えよう	フリー 心理教育 困った感情のトリセツ 悲しみ・寂しさ	フリー まめZAP (中)	フリー 集団認知行動療法 ② コラム表の作成①
午後	フリー シネマの会	フリー 疾患管理 恥と自責 講義③ 視点を覚えてみよう	フリー 生活スキル おやき (あんこ)	フリー リラクゼーション	フリー ちょいSST	フリー
	15	16	17	18	19	20
午前	フリー まめZAP (中)	フリー ジョブサポ これまでとこれからをT 氏と語ろう	フリー SST 相手を怒らせて しまったとき	フリー 心理教育 困った感情のトリセツ 悔しさ	フリー まめZAP (中)	フリー 集団認知 行動療法 ③
午後	フリー シネマの会	フリー 疾患管理 恥と自責 講義④ 責任円グラフを作ろう	フリー 生活スキル きらきらクッキー	フリー リラクゼーション	フリー ちょいまめ	フリー クリスマス パーティー
	22	23	24	25	26	27
午前	フリー まめZAP (中)	フリー ジョブサポ 自分を称えよう	フリー SST 上手な気分転換	フリー 心理教育 困った感情のトリセツ 罪悪感	フリー まめZAP (中) (外)	フリー 集団認知行動療法 ④ コラム表の実践
午後	フリー シネマの会	フリー 疾患管理 依存症と孤立・孤独ディ スカッション	フリー 生活スキル クロカンブッシュ (プチシューのツリー)	フリー リラクゼーション	フリー 栄養指導 身体を温める食事で さむい冬を乗り切ろう	フリー
	29	30	31			
月	フリー まめZAP (中)	フリー				
午後	フリー シネマの会					

## 12月20日(土) クリスマスパーティ(1日)

詳細が決まりましたら、お伝えして  
いきます。季節の行事を一緒に楽しめ  
ましょう！

## ご注意を！

感染症が流行る時期になりました。  
発熱はもちろん、のどの痛  
みや咳がある場合は、早めの  
受診をお勧めします。また、日  
頃より、うがい手洗いし感染を

## 診察時のお願い！

デイケア診察時に必ずご  
自身のお名前をフルネー  
ムで医師にお伝えください。  
ご協力お願い致します。

●場合によっては急遽、プログラム変更の可能性もあります。ご了承ください。