

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

12月20日（土） クリスマスパーティー（1日）

詳細が決まりましたら、お伝えしていきます。季節の行事と一緒に楽しみましょう！

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。

江田記念病院 デイケアえだまめ

問い合わせ（8:30～17:00）：江田記念病院 代表：045-912-0111（精神科デイ・ケアえだまめ宛におかけください。）