

11月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土	
	8	3	4	5	6	7	
午前	社会生活リズム	ストレスマネジメント	問題解決法	就労SST	Better Solution SST	アサーション SST	休職予防 プログラム
		OW	OW	OW	OW		
午後	不眠CBT	復職準備ミーティング (心理)	セルフエスティームCBT	社交不安 CBT	こだわり CBT	うつCBT	セルフエスティーム CBT
		OW	OW	OW	OW		
	9	10	11	12	13	14	
午前	社会生活リズム	ストレスマネジメント	問題解決法	就労SST	Better Solution SST	アサーション SST	休職予防 プログラム
		OW	OW	OW	OW		
午後	不眠CBT	復職準備ミーティング (心理)	ヘルスプロモーション	社交不安 CBT	こだわり CBT	うつCBT	セルフエスティーム CBT
		OW		OW	OW		
	16	17	18	19	20	21	
午前	社会生活リズム	ストレスマネジメント	問題解決法	薬について	Better Solution SST	アサーション SST	休職予防 プログラム
		OW	OW		OW		
午後	不眠CBT	復職準備ミーティング (MSC)	セルフエスティームCBT	社交不安 CBT	こだわり CBT	うつCBT	セルフエスティーム CBT
		OW	OW	OW	OW		
	23	24	25	26	27	28	
午前	勤労感謝の日	ストレスマネジメント	問題解決法	就労SST	Better Solution SST	アサーション SST	休職予防プログラム ～茶話会～
		OW	OW	OW	OW		
午後		復職準備ミーティング (MSC)	セルフエスティームCBT	報告会	報告会	うつCBT	セルフエスティーム CBT
		OW	OW				
	30						
午前	社会生活リズム	11月3日（火）文化の日はディケア実施します。					
午後	不眠CBT						

12月：(木)はアンダーコントロールCBT/社交不安CBT (土)はMDI(双極性障害心理教育) OW:オフィスワーク(自習)