

# 1月 リワーク・ディケアプログラム

|    | 月            | 火                   | 水                   | 木       | 金                   | 土             |                 |
|----|--------------|---------------------|---------------------|---------|---------------------|---------------|-----------------|
|    |              |                     | 1                   | 2       | 3                   | 4             |                 |
| 午前 |              |                     |                     |         |                     | アサーション<br>SST | 休職予防<br>プログラム   |
| 午後 |              |                     |                     |         |                     | うつCBT         | セルフエスティ<br>ムCBT |
|    | 6            | 7                   | 8                   | 9       | 10                  | 11            |                 |
| 午前 | 社会生活リズム      | 問題解決技法SST           | Better Solution SST | 就労SST   | Better Solution SST | アサーション<br>SST | 休職予防<br>プログラム   |
|    |              | OW                  | OW                  | OW      | OW                  |               |                 |
| 午後 | セルフエスティームCBT | 復職準備ミーティング<br>(心理)  | セルフエスティームCBT        | 社交不安CBT | 認知再構成法              | うつCBT         | セルフエスティ<br>ムCBT |
|    |              | OW                  | OW                  | OW      | OW                  |               |                 |
|    | 13           | 14                  | 15                  | 16      | 17                  | 18            |                 |
| 午前 | 成人の日         | 問題解決技法SST           | Better Solution SST | 就労SST   | Better Solution SST | アサーション<br>SST | 休職予防<br>プログラム   |
|    |              | OW                  | OW                  | OW      | OW                  |               |                 |
| 午後 |              | 復職準備ミーティング<br>(心理)  | ヘルスプロモーション          | 社交不安CBT | 認知再構成法              | うつCBT         | セルフエスティ<br>ムCBT |
|    |              | OW                  | OW                  | OW      | OW                  |               |                 |
|    | 20           | 21                  | 22                  | 23      | 24                  | 25            |                 |
| 午前 | 社会生活リズム      | 問題解決技法SST           | 薬について学ぼう            | 就労SST   | Better Solution SST | アサーション<br>SST | 休職予防<br>プログラム   |
|    |              | OW                  | OW                  | OW      | OW                  |               |                 |
| 午後 | セルフエスティームCBT | 復職準備ミーティング<br>(MSC) | セルフエスティームCBT        | 社交不安CBT | 認知再構成法              | うつCBT         | セルフエスティ<br>ムCBT |
|    |              | OW                  | OW                  | OW      | OW                  |               |                 |
|    | 27           | 28                  | 29                  | 30      | 31                  |               |                 |
| 午前 | 社会生活リズム      | 問題解決技法SST           | Better Solution SST | 就労SST   | Better Solution SST |               |                 |
|    |              | OW                  | OW                  | OW      | OW                  |               |                 |
| 午後 | セルフエスティームCBT | 復職準備ミーティング<br>(MSC) | セルフエスティームCBT        | リワーク報告会 | リワーク報告会             |               |                 |
|    |              | OW                  | OW                  |         |                     |               |                 |

OW:オフィスワーク(自習)