

7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	祝日(23・24)日は開所します		ストレスマネジメント	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			
午後			セルフエスティームCBT	社交不安 CBT	こだわり CBT	認知再構成法	うつCBT	セルフエスティーム CBT
OW			OW		OW			
	6	7	8	9	10	11		
午前	社会生活リズム	問題解決技法	ストレスマネジメント	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	認知再構成法	うつCBT	セルフエスティーム CBT
		OW		OW		OW		
	13	14	15	16	17	18		
午前	社会生活リズム	問題解決技法	ストレスマネジメント	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	認知再構成法	うつCBT	セルフエスティーム 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	ストレスマネジメント	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	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	認知再構成法	うつCBT	セルフエスティーム 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	ストレスマネジメント	就労SST		Better Solution SST		
		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	報告会		報告会		
		OW	OW					

8月土曜PMはMDI(双極性障害プログラム)です OW:オフィスワーク(自習)