

3月 リワーク・デイケアプログラム

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|--------------|-----------------------------|--------------|---------------|---|---------------|---------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 午前 | 社会生活リズム | ストレスマネジメント | 問題解決技法 | 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 | アンガーコントロールCBT | 認知再構成法 | うつCBT | タスク管理 |
| | | OW | OW | OW | OW | | |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 午前 | 社会生活リズム | ストレスマネジメント | 問題解決技法 | 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 | アンガーコントロールCBT | 認知再構成法 | うつCBT | タスク管理 |
| | | OW | | OW | OW | | |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| 午前 | 社会生活リズム | ストレスマネジメント | 問題解決技法 | 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 (MSC) | セルフエスティームCBT | アンガーコントロールCBT | 薬について (認知再構成法) | うつCBT | タスク管理 |
| | | OW | OW | OW | | | |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| 午前 | 祝日 (春分の日) | ストレスマネジメント | 問題解決技法 | 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 | 祝日 (春分の日) | 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 | タスク管理 |
| | | OW | OW | | | | |
| | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 午前 | 社会生活リズム | ストレスマネジメント | 問題解決技法 | 就労SST | ・21日春分の日 デイケアはお休みです。 ・木曜日はアンガーコントロールCBTに変更になります。 | | |
| | | OW | OW | OW | | | |
| 午後 | 不眠CBT | 復職準備ミーティング (フリーディスカッション) | セルフエスティームCBT | アンガーコントロールCBT | | | |
| | | OW | OW | OW | | | |

4月 (月)不安CBT (木)アンガーコントロールCBT (土)双極性障害心理教育/タスク管理 OW:自習