

## 5月 リワーク・デイケアプログラム

		月	火	水	木	金	土	
		2	3	4	5	6	7	
午前	社会生活リズム		憲法記念日	みどりの日	GWイベント	Better Solution SST	アサーション SST	休職予防 プログラム
						OW		
午後	不眠CBT	こだわり			GWイベント	認知再構成法	うつCBT	タスク管理
						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	こだわり	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	認知再構成法	うつCBT	タスク管理
			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	こだわり	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	認知再構成法	うつCBT	タスク管理
			OW	OW	OW	OW		
		23	24	25	26	27	28	
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	こだわり	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				
		30	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3日、4日はお休みです。 5日はGWイベントを行います。</li> <li>・『薬については』お休みです。</li> <li>・月曜はこだわり傾向CBT、木曜は社交不安CBTが始まります。 →希望プログラムに合わせ、参加曜日の変更希望がある場合はリハビリ担当医 までご相談ください。</li> </ul>				
午前	社会生活リズム		ストレスマネジメント					
			OW					
午後	不眠CBT	こだわり	復職準備ミーティング (MSC)					
			OW					

6月 (月)不安CBT、こだわりCBT (木)社交不安CBT (土)うつCBT/ストレスマネジメント OW:自習