

# 1月 リワーク・デイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
午前	年末年始は12月29日～ 1月3日まで休みです。 13日成人の日は祝日でお休みです。		休み	休み	休み	一汁一飯	休職予防プログラム
午後						うつCBT	ヨリドコロ
	6	7	8	9	10	11	
午前	ストレスマネジメント	就労SST	アサーションSST	ここからリンク	Better Solution SST	一汁一飯	休職予防プログラム
	OW	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	認知再構成法	うつCBT	ヨリドコロ
	OW	OW	OW	OW	OW		
	13	14	15	16	17	18	
午前	成人の日	就労SST	アサーションSST	ここからリンク	Better Solution SST	一汁一飯	休職予防プログラム
		OW	OW	OW	OW		
午後		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	ヨリドコロ
		OW	OW	OW	OW		
	20	21	22	23	24	25	
午前	ストレスマネジメント	就労SST	アサーションSST	ここからリンク	Better Solution SST	一汁一飯	休職予防プログラム
	OW	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	認知再構成法	うつCBT	ヨリドコロ
	OW	OW	OW	OW	OW		
	27	28	29	30	31		
午前	ストレスマネジメント	就労SST	アサーションSST	ここからリンク	Better Solution SST		
	OW	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	報告会	報告会		
	OW	OW	OW				

2月CBT変更点 (月)こだわり傾向CBT (土)うつCBT OW:自習