

# 1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 | お休み        | お休み             | アサーションSST                                   | 問題解決技法         | 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        | 認知再構成法              | うつCBT     | 土曜PG      |      |
|    |            |                 | OW  | OW             | OW                  |           |           |      |
|    | 9          | 10              | 11  | 12             | 13                  | 14        |           |      |
| 午前 | 成人の日       | 就労SST           | アサーションSST                                   | 問題解決技法         | Better Solution SST | アサーションSST | 休職予防プログラム |      |
|    |            |                 | OW  | OW             | OW                  |           |           |      |
| 午後 |            |                 | 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     | 土曜PG |
|    |            |                 | OW  |                | OW                  | OW        |           |      |
|    | 16         | 17              | 18  | 19             | 20                  | 21        |           |      |
| 午前 | ストレスマネジメント | 就労SST           | アサーションSST                                   | 問題解決技法         | Better Solution SST | アサーションSST | 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                                | 薬について(社交不安CBT) | 認知再構成法              | うつCBT     | 土曜PG      |      |
|    | OW         | OW              | OW  |                | OW                  |           |           |      |
|    | 23         | 24              | 25  | 26             | 27                  | 28        |           |      |
| 午前 | ストレスマネジメント | 就労SST           | アサーションSST                                   | 問題解決技法         | Better Solution SST | アサーションSST | 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                                | 報告会            | 報告会                 | うつCBT     | 土曜PG      |      |
|    | OW         | OW              | OW  |                |                     |           |           |      |
|    | 30         | 31              |   |                |                     |           |           |      |
| 午前 | ストレスマネジメント | 就労SST           | 年末年始は12月29日～1月3日まで休みです。<br>9日成人の日は祝日でお休みです。 |                |                     |           |           |      |
|    | OW         | OW              |   |                |                     |           |           |      |
| 午後 | 不眠CBT      | 復職準備ミーティング(MSC) |   |                |                     |           |           |      |
|    | OW         | OW              |   |                |                     |           |           |      |

2月 (月) こだわり傾向CBT (土) うつ/土曜PG OW:自習