

## 12月 リワーク・ディケアプログラム

	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	社交不安 CBT	アンガー コントロール CBT	認知再構成法	双極性障害の 心理教育	セルフエスティーム CBT	
		OW	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	社交不安 CBT	アンガー コントロール CBT	認知再構成法	双極性障害の 心理教育	セルフエスティーム CBT	
		OW		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	クリスマス会			
		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	薬について	認知再構成法			クリスマス会	
		OW	OW		OW				
	21	22	23	24	25	26			
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 ～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	報告会	報告会	双極性障害の 心理教育	セルフエスティーム CBT		
		OW	OW						
	28	29	30	31					
午前	休み	休み	休み	休み	年末年始は12月28日～1月3日まで休みです。				
午後									

1月：(木)はアンガーコントロールCBT/社交不安CBT (土)はうつCBT    OW:オフィスワーク(自習)