

1月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
午前	年始プログラム開始は1月4日からです。				休み	休み	
午後							
	4	5	6	7	8	9	
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	不安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	うつCBT	セルフエスティーム CBT
		OW	OW	OW	OW		
	11	12	13	14	15	16	
午前	休み	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		復職準備ミーティング (MSC)	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	うつCBT	セルフエスティーム CBT
		OW		OW	OW		
	18	19	20	21	22	23	
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	不安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	アンガー コントロール CBT	うつCBT	セルフエスティーム CBT
		OW	OW	OW	薬について		
	25	26	27	28	29	30	
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 ～茶話会～
		OW	OW	OW	OW		
午後	不安CBT不安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	セルフエスティーム CBT
		OW	OW				

「薬について」は金曜に変更です

2月：(木)こだわり傾向CBT/社交不安CBT (土)うつCBT OW:自習