

## 4月 リワーク・デイケアプログラム

|    | 月  | 火          | 水                | 木            | 金                   | 土          |           |                |
|----|--|------------|------------------|--------------|---------------------|------------|-----------|----------------|
|    |  |            |                  |              | 1                   | 2          |           |                |
| 午前 | <p style="color: red;">・29日昭和の日 デイケアはお休みです。</p> <p style="color: red;">・木曜日はアンガーコントロールCBTです。</p> |            |                  |              | Better Solution SST | アサーション SST | 休職予防プログラム |                |
| 午後 |  |            |                  |              | OW                  |            |           | 認知再構成法         |
|    | 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 |                |
| 午後 |  | 不安CBT      | 復職準備ミーティング (心理)  | ヘルスプロモーション   | アンガーコントロールCBT       |            |           | 認知再構成法         |
|    | 11   | 12         | 13               | 14           | 15                  | 16         |           |                |
| 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 |                |
| 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 | アンガーコントロールCBT       |            |           | 薬について (認知再構成法) |
|    | 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 |                |
| 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 | 報告会                 |            |           | 報告会            |
|    | 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        | 昭和の日                | アサーション SST | 休職予防プログラム |                |
| 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 |                     |            |           | アンガーコントロールCBT  |
|    |  | OW         | OW               | OW           |                     |            |           |                |
|    |  | OW         | OW               | OW           |                     |            |           |                |

5月 (月)不安CBT (木)未定 (土)うつCBT/タスク管理 OW:自習