

11月 リワーク・デイケアプログラム

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|---------------|---------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------|----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 午前 | | 就労SST | アサーションSST | 祝日 (文化の日) | 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) | セルフエスティームCBT | | 認知再構成法 | うつCBT | ストレス マネジメント |
| | | OW | OW | | OW | | |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 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 | アンガーコントロール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 | 認知再構成法 | うつCBT | ストレス マネジメント |
| | OW | OW | | OW | OW | | |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| 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 | アンガーコントロール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 | うつCBT | ストレス マネジメント |
| | OW | OW | OW | OW | OW | | |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| 午前 | ストレスマネジメント | 就労SST | 祝日 (勤労感謝の日) | 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 | | |
| 午後 | アンガーコントロールCBT | 復職準備ミーティング (MSC) | | 報告会 | 報告会 | うつCBT | ストレス マネジメント |
| | OW | OW | | | | | |
| | 28 | 29 | 30 | | | | |
| 午前 | ストレスマネジメント | 就労SST | アサーションSST | 11月3日、23日は祝日のためお休みです。 | | | |
| | OW | OW | OW | | | | |
| 午後 | アンガーコントロールCBT | 未定 | セルフエスティームCBT | | | | |
| | OW | OW | OW | | | | |

12月予定：(月)不安CBT (木)社交不安CBT (土)双極性障害の心理教育/ストレスマネジメント OW:自習