

12月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
午前				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		
午後				社交不安CBT	認知再構成法	双極性障害の 心理教育	ストレス マネジメント
				OW	OW		
	5	6	7	8	9	10	
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	認知再構成法	双極性障害の 心理教育	ストレス マネジメント
	OW	OW	OW	OW	OW		
	12	13	14	15	16	17	
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	クリスマス会	
	OW	OW	OW	OW	OW		
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	薬について	認知再構成法		
	OW	OW		OW	OW		
	19	20	21	22	23	24	
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	双極性障害の 心理教育	ストレス マネジメント
	OW	OW	OW				
	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	※年末年始は12月29日～1月3日までお休みです。 ※17日のクリスマス会は、希望すれば参加可能です。 その際、振替休日があるためMSCに相談をお願いします。			
	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				
	OW	OW	OW				

1月予定：(月)不眠CBT (木)社交不安CBT (土)うつCBT他 OW:自習