

1月 リワーク・デイケアプログラム

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
|----|------------|-----------------|---------------------------------------------|----------------|---------------------|-----------|-----------|------|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 午前 | お休み | お休み | 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 | | | |
| 午後 | | | セルフエスティームCBT | 社交不安CBT | 認知再構成法 | うつCBT | 土曜PG | |
| OW | | | OW | OW | | | | |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | |
| 午前 | 成人の日 | 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 | | | |
| 午後 | | | 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 | 土曜PG |
| OW | | | OW | | OW | | | |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | |
| 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 | 不眠CBT | 復職準備ミーティング(心理) | セルフエスティームCBT | 薬について(社交不安CBT) | 認知再構成法 | うつCBT | 土曜PG | |
| | OW | OW | OW | | OW | | | |
| | 23 | 24 | 25 | 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 | 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 | うつCBT | 土曜PG | |
| | OW | OW | OW | | | | | |
| | 30 | 31 | | | | | | |
| 午前 | ストレスマネジメント | 就労SST | 年未年始は12月29日～1月3日まで休みです。 9日成人の日は祝日でお休みです。 | | | | | |
| | OW | OW | | | | | | |
| 午後 | 不眠CBT | 復職準備ミーティング(MSC) | | | | | | |
| | OW | OW | | | | | | |

2月 (月)こだわり傾向CBT (土)うつ/土曜PG OW:自習