

3月 リワーク・デイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
午前	3/21は祝日(春分の日)のためお休みです。		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	
			OW	OW	OW		
	6	7	8	9	10	11	
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	
	OW	OW		OW	OW		
	13	14	15	16	17	18	
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)	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	
	OW	OW	OW		OW		
	20	21	22	23	24	25	
午前	ストレスマネジメント	春分の日	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		
午後	アンガーコントロールCBT		セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	うつCBT	
	OW		OW	OW	OW		
	27	28	29	30	31		
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		
	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	報告会	報告会		
	OW	OW	OW				

4月予定 (月)不安CBT (土)双極性障害の心理教育 OW:自習