

12月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土		
	2	3	4	5	6	7		
午前	マインドフルネス スポーツ	問題解決技法SST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム
		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	社交不安CBT	認知再構成法	たこ焼き イベント	双極性障害 の心理教育	セルフエスティーム CBT
	OW	OW	OW	OW	OW			
	9	10	11	12	13	14		
午前	マインドフルネス スポーツ	問題解決技法SST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム
		OW	OW	OW	OW			
午後	不眠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	ヨガ・卓球	双極性障害 の心理教育	セルフエスティーム CBT
	OW	OW	OW	OW	OW			
	16	17	18	19	20	21		
午前	マインドフルネス スポーツ	問題解決技法SST	薬について学ぼう	就労SST	Better Solution SST	クリスマス会		
		OW	OW	OW	OW	AM:飾り付け、昼食 PM:弦楽四重奏による演奏会		
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	社交不安CBT	認知再構成法			
	OW	OW	OW	OW	OW			
	23	24	25	26	27	28		
午前	マインドフルネス スポーツ	問題解決技法SST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム
		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	リワーク報告会	リワーク報告会	ヨガ・卓球	双極性障害 の心理教育	セルフエスティーム CBT
	OW	OW	OW					

※年末年始は12/29日(日)～1/3(金)までお休みです。 GD→復職準備ミーティングに名前変更しました 1月月曜：アンガーCBT OW:オフィスワーク(自習)