

9月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土	
	2	3	1	2	3	4	
午前	社会生活リズム	ストレスマネジメント	問題解決技法	就労SST	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	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	うつCBT	タスク管理
		OW	OW	OW	OW		
	6	7	8	9	10	11	
午前	社会生活リズム	ストレスマネジメント	問題解決技法	就労SST	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	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	社交不安CBT	認知再構成法	うつCBT	タスク管理
		OW		OW	OW		
	13	14	15	16	17	18	
午前	社会生活リズム	ストレスマネジメント	問題解決技法	就労SST	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	不安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	薬について +(認知再構成法)	うつCBT	タスク管理
		OW	OW	OW			
	20	21	22	23	24	25	
午前	祝日休み (敬老の日)	ストレスマネジメント	問題解決技法	就労SST	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		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 +お疲れ様会	うつCBT	タスク管理
		OW	OW				
	27	28	29	30			
午前	社会生活リズム	ストレスマネジメント	問題解決技法	就労SST	土曜日の午後プログラムは 「ストレスマネジメント」から「タスク管理」 に変わります。		
		OW	OW	OW			
午後	不安CBT	復職準備ミーティング (未定)	セルフエスティームCBT	社交不安CBT			
		OW	OW	OW			

10月：(月)不眠CBT (土)うつCBT OW:自習