

11月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
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	うつCBT	タスク管理
		OW	OW	OW	OW		
	8	9	10	11	12	13	
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	うつCBT	タスク管理
		OW		OW	OW		
	15	16	17	18	19	20	
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	薬について	うつCBT	タスク管理
		OW	OW	OW			
	22	23	24	25	26	27	
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	不眠CBT	スポーツ	セルフエスティームCBT	報告会	報告会	うつCBT	タスク管理
		OW	OW				
	29	30					
午前	社会生活リズム	ストレスマネジメント					
		OW					
午後	不眠CBT	復職準備ミーティング (MSC)					
		OW					

12月 (月)不安CBT (土)MDI双極性障害の心理教育/ストレスマネジメント OW:自習