

## 12月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
午前			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		
午後			セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	双極性障害の 心理教育	ストレスマネジメン ト
			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	双極性障害の 心理教育	ストレスマネジメン ト
		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 (心理)	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)	双極性障害の 心理教育	ストレスマネジメン ト
		OW	OW	OW			
	20	21	22	23	24	25	
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	報告会	報告会	双極性障害の 心理教育	ストレスマネジメン ト
		OW	OW				
	27	28	29	30	31		
午前	社会生活リズム	ストレスマネジメント	年末年始は12月29日～ 1月3日まで休みです。				
		OW					
午後	不安CBT	復職準備ミーティング (MSC)					
		OW					

1月 (月)不安CBT (土)うつ/ストレスマネジメント OW:自習