

1月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土	
	3	4	5	6	7	8	
午前	お休み	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 (心理)	セルフエスティームCBT	こだわりCBT	認知再構成法	うつCBT	ストレスマネジメン ト
		OW	OW	OW	OW		
	10	11	12	13	14	15	
午前	成人の日	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 (心理)	ヘルスプロモーション	こだわりCBT	認知再構成法	うつCBT	ストレスマネジメン ト
		OW		OW	OW		
	17	18	19	20	21	22	
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	こだわりCBT	薬について (認知再構成法)	うつCBT	ストレスマネジメン ト
		OW	OW	OW			
	24	25	26	27	28	29	
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	うつCBT	ストレスマネジメン ト
		OW	OW				
	31						
午前	社会生活リズム	年末年始は12月29日～1月3日まで休みです。 10日成人の日は祝日でDCお休みです。					
午後	不安CBT						

2月 (月)不眠CBT (土)うつ/ストレスマネジメント OW:自習