

## 4月 リワーク・デイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土			
		1	2	3	4	5			
午前		就労SST	アサーションSST	ここからリンク	Better Solution SST	一汁一飯	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	社交不安CBT	認知再構成法	双極性障害の 心理教育	ヨリドコロ	休職予防 プログラム	
		OW	OW	OW	OW				
	7	8	9	10	11	12			
午前	ストレスマネジメント	就労SST	アサーションSST	ここからリンク	Better Solution SST	一汁一飯	休職予防 プログラム		
	OW	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	双極性障害の 心理教育	ヨリドコロ		
	OW	OW	OW	OW	OW				
	14	15	16	17	18	19			
午前	ストレスマネジメント	就労SST	アサーションSST	ここからリンク	Better Solution SST	一汁一飯	休職予防 プログラム		
	OW	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	認知再構成法	双極性障害の 心理教育	ヨリドコロ	休職予防 プログラム	
	OW	OW	OW	OW	OW				
	21	22	23	24	25	26			
午前	ストレスマネジメント	就労SST	アサーションSST	ここからリンク	Better Solution SST	一汁一飯	休職予防 プログラム		
	OW	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	ヨリドコロ		
	OW	OW	OW						
	28	29	30						
午前	ストレスマネジメント	昭和の日	アサーションSST	29日は祝日のためお休みです。					
	OW		OW						
午後	不安CBT		セルフエスティームCBT						
	OW		OW						

5月予定：(月)不眠CBT (土)うつCBT