

3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	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 (MSC)	セルフエスティームCBT	社交不安 CBT	こだわり傾向 CBT	認知再構成法	うつCBT	ストレスマネジ メント
		OW	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	こだわり傾向 CBT	認知再構成法	うつCBT	ストレスマネジ メント
		OW		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 (心理)	セルフエスティームCBT	社交不安 CBT	こだわり傾向 CBT	薬について	うつCBT	ストレスマネジ メント
		OW	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	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					
	29	30	31	土曜のセルフエスティームCBTがストレスマネジメントに変更になります。 ヘルスプロモーションの日は動きやすい服の準備をお願いします。				
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					
		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					
		OW	OW					

4月：(木)アンダーコントロールCBT/社交不安CBT (土)MDI(双極性障害の心理教育) OW:自習