

5月 リワーク・デイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土	
						1	
午前	3日の憲法記念日のみ、DCお休みです。 5日のGWイベントのご参加お待ちしております。					アサーション SST	休職予防 プログラム
午後						うつCBT	ストレス マネジメント
	3	4	5	6	7	8	
午前	憲法記念日 DC休み	ストレスマネジメント	GWイベント (お菓子作りと映画鑑賞)	就労SST	Better Solution SST	アサーション SST	休職予防 プログラム
午後		OW		GWイベント (ヨガとロゼット作り)	OW		
	10	11	12		13	14	15
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
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		
	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
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	薬について + (認知再構成法)		
	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
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		
	31						
午前	社会生活リズム						
午後	不安CBT						

6月：(月)不眠CBT (土)うつCBT OW:自習