

## 2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	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	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		
	7	8	9	10	11	12	
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	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		
	14	15	16	17	18	19	
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 (アディクション)	セルフエスティームCBT	こだわり傾向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			
	21	22	23	24	25	26	
午前	社会生活リズム	ストレスマネジメント	祝日	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	不眠CBT	復職準備ミーティング (MSC)		報告会	報告会	うつCBT	ストレスマネジメン ト
		OW					
	28	11日は通常通りデイケアは空いています。 23日は祝日のためデイケアお休みします。					
午前	社会生活リズム						
午後	不眠CBT						

2月 (月)不安CBT (土)うつ/ストレスマネジメント OW:自習