

4月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土		
	・29日昭和の日　ディケアはお休みです。 ・木曜日はアンガーコントロールCBTです。				1	2		
午前					Better Solution SST		アサーション SST	休職予防 プログラム
					OW			
午後					認知再構成法		双極性障害の 心理教育	タスク管理
	OW							
	4	5	6	7	8	9		
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)	ヘルスプロモーション	アンガーコントロールCBT	認知再構成法	双極性障害の 心理教育	タスク管理	
		OW		OW	OW			
	11	12	13	14	15	16		
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	アンガーコントロールCBT	薬について (認知再構成法)	双極性障害の 心理教育	タスク管理	
		OW	OW	OW				
	18	19	20	21	22	23		
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	双極性障害の 心理教育	タスク管理	
		OW	OW					
	25	26	27	28	29	30		
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	昭和の日	アサーション SST	休職予防 プログラム	
		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	アンガーコントロールCBT		双極性障害の 心理教育	タスク管理	
		OW	OW	OW				

5月 (月)不安CBT (木)未定 (土)うつCBT／タスク管理 OW:自習