

10月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土	
					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	うつCBT	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)	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	うつCBT	タスク管理
		OW	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 (MSC)	ヘルスプロモーション	社交不安CBT	認知再構成法	うつCBT	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	社交不安CBT	薬について +(認知再構成法)	うつCBT	タスク管理
		OW	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	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 (未定)	セルフエスティームCBT	報告会	報告会 +お疲れ様会	うつCBT	タスク管理
		OW	OW				

11月：(月)不眠CBT (土)うつCBT OW:自習