



# 3月 ベーシック・ディケア プログラム表



	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
AM	料理 SST…問題解決	料理 SST…就労	料理 SST…アサーション	料理 話し方入門	料理 SST…Better Solution	料理 SST…アサーション 話し方入門 休職予防プログラム
PM	不眠CBT 不安CBT	こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション 卓球	心理教育…IMR セルフエスティームCBT 英語	社交不安CBT 認知再構成法	アンガーコントロール 社会生活リズム	セルフエスティームCBT うつCBT タスク管理 ストレッチ/卓球
	9	10	11	12	13	14
AM	料理 SST…問題解決	料理 SST…就労	料理 SST…アサーション	料理 話し方入門	料理 SST…Better Solution	料理 SST…アサーション 話し方入門 休職予防プログラム
PM	不眠CBT 不安CBT	こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション 卓球	心理教育…IMR セルフエスティームCBT 英語	社交不安CBT 認知再構成法	アンガーコントロール 社会生活リズム	セルフエスティームCBT うつCBT タスク管理 ストレッチ/卓球
	16	17	18	19	20	21
AM	料理 SST…問題解決	料理 SST…就労	料理 SST…アサーション	料理 話し方入門	料理 SST…Better Solution	料理 SST…アサーション 話し方入門 休職予防プログラム
PM	不眠CBT 不安CBT	こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション 卓球	心理教育…IMR セルフエスティームCBT 英語	社交不安CBT 認知再構成法	アンガーコントロール 社会生活リズム	セルフエスティームCBT うつCBT タスク管理 ストレッチ/卓球
	23	24	25	26	27	28
AM	料理 SST…問題解決	料理 SST…就労	料理 SST…アサーション	料理 話し方入門	料理 SST…Better Solution	料理 SST…アサーション 話し方入門 休職予防プログラム
PM	不眠CBT 不安CBT	こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション 卓球	心理教育…IMR セルフエスティームCBT 英語 屋外活動	社交不安CBT 認知再構成法	アンガーコントロール 社会生活リズム	セルフエスティームCBT うつCBT タスク管理 ストレッチ/卓球
	30	31				
AM	料理 SST…問題解決	料理 SST…就労				
PM	不眠CBT 不安CBT	こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション 卓球				



○祝日(3/20)にもディケアを実施します♪  
○卓球を火曜日午後に移動しました。  
○水曜日午前はアサーションSSTに変更  
午後はセルフエスティームCBTを追加しました。

