



10月 ベーシック・デイケア プログラム表



	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9
AM					料理 Better Solution SST	料理 アサーションSST 休職予防プログラム
PM					認知再構成法 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 ヨガ/ポッチャ
AM	料理 問題解決	料理 就労SST	料理 アサーションSST	料理 話し方入門	料理 Better Solution SST	料理 アサーションSST 休職予防プログラム
PM	不眠CBT	心理教育…IMR こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法 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 ヨガ/ポッチャ
AM	料理 問題解決	料理 就労SST	料理 アサーションSST	料理 話し方入門	料理 Better Solution SST	料理 アサーションSST 休職予防プログラム
PM	不眠CBT	心理教育…IMR こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法 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 ヨガ/ポッチャ
AM	料理 問題解決	料理 就労SST	料理 アサーションSST	料理 話し方入門	料理 Better Solution SST	料理 アサーションSST 休職予防プログラム
PM	不眠CBT	心理教育…IMR こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法 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 ヨガ/ポッチャ
AM	料理 問題解決	料理 就労SST	料理 アサーションSST	料理 話し方入門	料理 Better Solution SST	料理 アサーションSST 休職予防プログラム
PM	不眠CBT	心理教育…IMR こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法 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 ヨガ/ポッチャ

【11月プログラム変更予定】月曜日：不安CBT 火曜日：アンガーコントロール