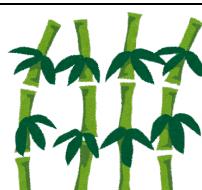


8月 ベーシック・ディケア プログラム表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| AM | 料理 問題解決 | 料理 就労SST 身体を整えるヨガ♪ | 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 |
| | 不安CBT | 心理教育…IMR アンガーコントロール 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 ★3・1・2弁当箱法 | 認知再構成法 社会生活リズム | セルフエスティームCBT 双極性障害の心理教育 タスク管理 スイーツティ/体操 |
| PM | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 料理 問題解決 | 料理 就労SST 身体を整えるヨガ♪ | 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 |
| AM | 不安CBT | 心理教育…IMR アンガーコントロール 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 双極性障害の心理教育 タスク管理 スイーツティ/体操 |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| AM | 料理 問題解決 | 料理 就労SST 身体を整えるヨガ♪ | 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 |
| | 不安CBT | 心理教育…IMR アンガーコントロール 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 ★3・1・2弁当箱法 | 認知再構成法 社会生活リズム | セルフエスティームCBT 双極性障害の心理教育 タスク管理 スイーツティ/体操 |
| PM | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 料理 問題解決 | 料理 就労SST 身体を整えるヨガ♪ | 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 |
| AM | 不安CBT | 心理教育…IMR アンガーコントロール 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 ★3・1・2弁当箱法 | 認知再構成法 社会生活リズム | セルフエスティームCBT 双極性障害の心理教育 タスク管理 和みカフェ/体操 |
| | 29 | 30 | 31 | | | |
| AM | 料理 問題解決 | 料理 就労SST 身体を整えるヨガ♪ | 料理 アサーションSST |  |  |  |
| | PM | 不安CBT | 心理教育…IMR アンガーコントロール ヘルスプロモーション | セルフエスティームCBT | | |

【9月プログラム変更予定】月曜日:不眠CBT 火曜日:こだわり傾向CBT