

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
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	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 スイーツデイ/体操
	8	9	10	11	12	13
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
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	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 スイーツデイ/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
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	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 スイーツデイ/体操
	22	23	24	25	26	27
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
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	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