



12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 社会生活リズム | 料理 きほんのき | 料理 アサーションSST | 料理 話し方入門 | 料理 Better Solution SST | 料理 with-SST 休職予防プログラム |
| PM | 不安CBT | IMR 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 | 双極性障害の心理教育 カラオケ クラフト |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| AM | 料理 社会生活リズム | 料理 きほんのき | 料理 アサーションSST | 料理 話し方入門 | 料理 Better Solution SST | 料理 with-SST 休職予防プログラム |
| PM | 不安CBT | IMR 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 | 双極性障害の心理教育 企画プログラム ストレッチ |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| AM | 料理 社会生活リズム | 料理 きほんのき | 料理 アサーションSST | 料理 話し方入門 | 料理 Better Solution SST | 料理 with-SST 休職予防プログラム |
| PM | 不安CBT | IMR 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 | 双極性障害の心理教育 企画プログラム クラフト |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| AM | 料理 社会生活リズム | 料理 きほんのき | 料理 アサーションSST | 料理 話し方入門 | 料理 Better Solution SST | 料理 with-SST 休職予防プログラム |
| PM | 不安CBT | IMR ヘルスプロモーション | ブチクリスマス会 | 社交不安CBT | 認知再構成法 | 双極性障害の心理教育 企画プログラム ストレッチ |
| AM | <p>年末年始お休み (12/29~1/3)</p>    | | | | | |
| PM | | | | | | |

【1月の予定】月曜日：こだわりCBT