

## 8月 ベーシック・ディケア プログラム表

|    | 月                                                                                 | 火                                                                                 | 水                                                                                  | 木                                                                                   | 金<br>1                    | 土<br>2                      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| AM |  |  |  |  | 料理<br>Better Solution SST | 料理<br>休職予防プログラム<br>with-SST |
| PM |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     | 認知再構成法                    | 双極性障害の心理教育<br>いとま～itoma～    |
|    | 4                                                                                 | 5                                                                                 | 6                                                                                  | 7                                                                                   | 8                         | 9                           |
| AM | 料理<br>社会生活リズム                                                                     | 料理<br>きぼんのき                                                                       | 料理<br>アサーションSST                                                                    | 料理<br>話し方入門                                                                         | 料理<br>Better Solution SST | 料理<br>休職予防プログラム             |
| PM | 不安CBT                                                                             | IMR<br>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<br>いとま～itoma～    |
|    | 11                                                                                | 12                                                                                | 13                                                                                 | 14                                                                                  | 15                        | 16                          |
| AM |  | 料理<br>きぼんのき                                                                       | 料理<br>アサーションSST                                                                    | 料理<br>話し方入門                                                                         | 料理<br>Better Solution SST | 料理<br>休職予防プログラム             |
| PM |                                                                                   | IMR<br>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<br>いとま～itoma～    |
|    | 18                                                                                | 19                                                                                | 20                                                                                 | 21                                                                                  | 22                        | 23                          |
| AM | 料理<br>社会生活リズム                                                                     | 料理<br>きぼんのき                                                                       | 料理<br>アサーションSST                                                                    | 料理<br>話し方入門                                                                         | 料理<br>Better Solution SST | 料理<br>休職予防プログラム             |
| PM | 不安CBT                                                                             | IMR<br>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                  |
|    | 25                                                                                | 26                                                                                | 27                                                                                 | 28                                                                                  | 29                        | 30                          |
| AM | 料理<br>社会生活リズム                                                                     | 料理<br>きぼんのき                                                                       | 料理<br>アサーションSST                                                                    | 料理<br>話し方入門                                                                         | 料理<br>Better Solution SST | 料理<br>休職予防プログラム             |
| PM | 不安CBT                                                                             | IMR<br>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                  |

【9月の予定】月曜日：こだわりCBT