

4月 リワーク・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土		
			1	2	3	4		
午前	3月30日	3月31日	Better Solution SST	アサーションSST	Better Solution SST	料理	休職予防プログラム	
			OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ			
午後			花見	社交不安CBT	認知再構成法	双極性障害心理教育		
			OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ			
	6	7	8	9	10	11		
午前	問題解決	ストレスマネジメント	Better Solution SST	アサーションSST	Better Solution SST	料理	休職予防プログラム	with-SST
	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ			
午後	不眠CBT	復職準備MT (デイケア)	セルフエスティーム CBT	社交不安CBT	認知再構成法	双極性障害心理教育		
	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ			
	13	14	15	16	17	18		
午前	問題解決	ストレスマネジメント	Better Solution SST	アサーションSST	Better Solution SST	料理	休職予防プログラム	
	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ			
午後	不眠CBT	復職準備MT (デイケア)	セルフエスティーム CBT	社交不安CBT	認知再構成法	双極性障害心理教育		
	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ			
	20	21	22	23	24	25		
午前	問題解決	ストレスマネジメント	Better Solution SST	アサーションSST	Better Solution SST	料理	休職予防プログラム	
	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ			
午後	不眠CBT	復職準備MT (心理)	セルフエスティーム CBT	リワーク報告会	リワーク報告会	双極性障害心理教育		
	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ			
	27	28	29	30				
味 午前	問題解決	ストレスマネジメント	昭和の日	アサーションSST	5月1日	5月2日		
	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ		OW/フォローアップ				
午後	不眠CBT	復職準備MT (心理)		社交不安CBT				
	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ		OW/フォローアップ				

OW：オフィスワーク/SST：Social Skills Training/CBT：Cognitive Behavioral Therapy/フォローアップ：プログラムでの疑問点を小グループで話し合います