

2022年

1月

## デイセラピー予定表

●参加予定のプログラムを○で囲って下さい。

●診察日や産業医面談が決まっている方は、空白部分に記入してください。

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
AM							1
PM							元日
ナイト							
	2	3	4	5	6	7	8
AM	休み	休み	対人スキル	CBGT (応用)	認知機能リハ	きょうの健康	CBGT
PM			発達症のセルフナビ	創作・アート CBGT (基礎)	セルフマネジメント	SST/心理教育 (5F)	フォローアップ
ナイト			自己課題/個別面談	茶話会	運動療法 (15:00~)	自己課題/個別面談	
	9	10	11	12	13	14	15
AM	4F 開いています (9:00~15:00)	成人の日	対人スキル	CBGT (応用)	認知機能リハ	グループワーク	フォローアップ/CBGT
PM			発達症のセルフナビ	創作・アート CBGT (基礎)	セルフマネジメント	SST/心理教育 (5F)	フォローアップ
ナイト			自己課題/個別面談	音楽療法	運動療法 (15:00~)	自己課題/個別面談	
	16	17	18	19	20	21	22
AM	4F 開いています (9:00~15:00)	キャリア支援	対人スキル	CBGT (応用)	認知機能リハ	きょうの健康	CBGT
PM		アサーション	発達症のセルフナビ	創作・アート CBGT (基礎)	セルフマネジメント	SST/心理教育 (5F)	フォローアップ
ナイト		自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	ヨガセラピー	運動療法 (15:00~)	自己課題/個別面談	
	23	24	25	26	27	28	29
AM	4F 開いています (9:00~15:00)	キャリア支援	対人スキル	CBGT (応用)	認知機能リハ	グループワーク	フォローアップ/CBGT
PM		アサーション	発達症のセルフナビ	創作・アート CBGT (基礎)	セルフマネジメント	SST/心理教育 (5F)	フォローアップ
ナイト		自己課題/個別面談	自己課題/個別面談	ハンドクラフト	運動療法 (15:00~)	自己課題/個別面談	
	30	31	参加目的 (○を付けてください。) RW・就職活動中・6ヶ月以内に就職活動開始予定・NS				
AM	4F 開いています (9:00~15:00)	キャリア支援					
PM		アサーション					
ナイト		自己課題/個別面談					

## 1月のトピックス

- 1月より、毎週木曜PMプログラムは『セルフマネジメント』になります。リラクゼーション、感情のコントロール、自己管理(体調・服薬等)を扱います。
- 毎週土曜日にフォローアップを実施しています。再燃・再発防止のためにご参加下さい。復職間近の方も参加できます。
- 心理検査の実施について ※リワークの方は必ず参加してください。  
火曜日：対人スキル・・・POMS若しくはCES-D 第2木曜日：内田クレペリン検査 第4木曜日：認知機能リハ・・・ブルドン
- 今月の平日は20日になります(出席率に使用する月～金の最大日数)。

氏名

ID番号