

10月 リワーク・ディケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土							
		1	2	3	4	5							
午前	9/30	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム					
		OW	OW	OW	OW								
午後		GD（MSC）	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	セルフエスティーム CBT	うつCBT	話し方 入門	ストレッチ				
		OW	OW	OW	OW								
	7	8	9	10	11	12							
午前	問題解決 SST	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム					
	料理	OW	OW	OW	OW								
午後	不眠CBT	GD（MSC）	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	セルフエスティーム CBT	うつCBT	話し方 入門	ストレッチ				
	不安CBT	OW	OW	OW	OW								
	14	15	16	17	18	19							
午前	体育の日	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム					
		OW	OW	OW	OW								
午後		GD（心理）	ヘルス プロモーション	社交不安CBT	認知再構成法	セルフエスティーム CBT	うつCBT	話し方 入門	ストレッチ				
		OW		OW	OW								
	21	22	23	24	25	26							
午前	問題解決 SST	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム					
	料理	OW	OW	OW	OW								
午後	不眠CBT	GD（心理）	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	セルフエスティーム CBT	うつCBT	話し方 入門	ストレッチ				
	不安CBT	OW	OW	OW	OW								
	28	29	30	31									
午前	問題解決 SST	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	11/1	11/2							
	料理	OW	OW	OW									
午後	不眠CBT	GD（MSC・心理）	セルフエスティームCBT	リワーク 報告会									
	不安CBT	OW	OW										

GD:グループディスカッション OW:オフィスワーク