

12月 リワーク・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土			
	2	3	4	5	6	7			
午前	問題解決SST	問題解決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	復職準備MT（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	双極性障害 心理教育	話し方 入門	ストレッチ ／卓球
	不安CBT	OW	OW	OW	OW				
	9	10	11	12	13	14			
午前	問題解決SST	問題解決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	復職準備MT（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	双極性障害 心理教育	話し方 入門	ストレッチ ／卓球
	不安CBT	OW	OW	OW	OW				
	16	17	18	19	20	21			
午前	問題解決SST	問題解決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	復職準備MT（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	双極性障害 心理教育	話し方 入門	ストレッチ ／卓球
	不安CBT	OW		OW	OW				
	23	24	25	26	27	28			
午前	問題解決SST	問題解決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	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	セルフエスティーム CBT	双極性障害 心理教育	話し方 入門	ストレッチ ／卓球
	不安CBT	OW	OW						
午前	12月29日～1月3日までは年末年始のためデイケアは休みとなります。								
午後									

OW : オフィスワーク SST : Social Skills Training CBT : Cognitive Behavioral Therapy