

9月 リワーク・ディケア 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	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	タスク 管理	スポーツ
	不安CBT	OW	OW	OW	OW				
	9	10	11	12	13	14			
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	タスク 管理	スポーツ
	不安CBT	OW	OW	OW	OW				
	16	17	18	19	20	21			
午前	敬老の日	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	タスク 管理	スポーツ
		OW		OW	OW				
	23	24	25	26	27	28			
午前	秋分の日	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)	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	うつCBT	タスク 管理	スポーツ
		OW	OW						
	30								
午前	問題解決 SST	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5			
	料理								
午後	不眠CBT								
	不安CBT								

GD:グループディスカッション OW:オフィスワーク