

9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	5			
午前	8月31日	問題解決SST	ストレスマネジメント	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	話し方 入門	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				
午後	8月31日	復職準備MT (MSC)	セルフエスティームCBT	社交不安CBT アンガー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	ヨガ/ ポッチャ
		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				
	7	8	9	10	11	12			
午前	問題解決SST	問題解決SST	ストレスマネジメント	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	話し方 入門	休職予防 プログラム
	料理	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 (MSC)	セルフエスティームCBT	社交不安CBT アンガー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	ヨガ/ ポッチャ
		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				
	14	15	16	17	18	19			
午前	問題解決SST	問題解決SST	ストレスマネジメント	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	話し方 入門	休職予防 プログラム
	料理	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)	ヘルスプロモーション	社交不安CBT アンガー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	ヨガ/ ポッチャ
		OW/フォローアップ		OW/フォローアップ	OW/フォローアップ				
	21	22	23	24	25	26			
午前	敬老の日	問題解決SST	ストレスマネジメント	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	話し方 入門	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				
午後	敬老の日	復職準備MT (理事長)	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	ヨガ/ ポッチャ
		OW/フォローアップ	OW/フォローアップ						
	28	29	30						
午前	問題解決SST	問題解決SST	ストレスマネジメント	10月1日	10月2日	10月3日			
	料理	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	10月1日	10月2日	10月3日			
		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