

1月 リワーク・ディケアプログラム表

	月	火	水	木	金	土				
午前	12/28~1/3は年末年始のためディケアは休みとなります									
午後										
	4	5	6	7	8	9				
午前	問題解決SST 料理	問題解決SST OW/フォローアップ	ストレスマネジメント OW/フォローアップ	就労SST OW/フォローアップ	Better Solution SST OW/フォローアップ	料理	アサーション SST	話し方 入門	休職予防 プログラム	
午後	不安CBT	復職準備MT (MSC) OW/フォローアップ	セルフエスティームCBT OW/フォローアップ	社交不安CBT OW/フォローアップ	アンガー-CBT OW/フォローアップ	認知再構成法 OW/フォローアップ	セルフエスティーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ/ ポッチャ
	11	12	13	14	15	16				
午前	成人の日	問題解決SST OW/フォローアップ	ストレスマネジメント OW/フォローアップ	就労SST OW/フォローアップ	Better Solution SST OW/フォローアップ	料理	アサーション SST	話し方 入門	休職予防 プログラム	
午後		復職準備MT (MSC) OW/フォローアップ	セルフエスティームCBT OW/フォローアップ	社交不安CBT OW/フォローアップ	アンガー-CBT OW/フォローアップ	認知再構成法 OW/フォローアップ	18	うつCBT	タスク 管理	ヨガ/ ポッチャ
	18	19	20	21	22	23				
午前	問題解決SST 料理	問題解決SST OW/フォローアップ	ストレスマネジメント OW/フォローアップ	就労SST OW/フォローアップ	Better Solution SST OW/フォローアップ	料理	アサーション SST	話し方 入門	休職予防 プログラム	
午後	不安CBT	復職準備MT (心理) OW/フォローアップ	ヘルスプロモーション	社交不安CBT OW/フォローアップ	アンガー-CBT OW/フォローアップ	認知再構成法 OW/フォローアップ	セルフエスティーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ/ ポッチャ
	25	26	27	28	29	30				
午前	問題解決SST 料理	問題解決SST OW/フォローアップ	ストレスマネジメント OW/フォローアップ	就労SST OW/フォローアップ	Better Solution SST OW/フォローアップ	料理	アサーション SST	話し方 入門	休職予防 プログラム	
午後	不安CBT	復職準備MT (心理) OW/フォローアップ	セルフエスティームCBT OW/フォローアップ	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：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