7月　リワーク・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土			
				1	2	3			
午前	6月28日	6月29日	6月30日	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	休職予防 プログラム	
午後				社交不安CBT　こだわり傾向 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
	5	6	7	8	9	10			
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	休職予防 プログラム	
午後	不眠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	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
	12	13	14	15	16	17			
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	休職予防 プログラム	
午後	不眠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	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
	19	20	21	22	23	24			
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	休職予防 プログラム	
午後	不眠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	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
	26	27	28	29	30	31			
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	休職予防 プログラム	
午後	不眠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