

11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	6			
午前	アサーションSST	ストレスマネジメント	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/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	OW/フォローアップ				
午後	こだわり傾向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	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	OW/フォローアップ				
	8	9	10	11	12	13			
午前	アサーションSST	ストレスマネジメント	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/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	OW/フォローアップ				
午後	こだわり傾向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	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	OW/フォローアップ				
	15	16	17	18	19	20			
午前	アサーションSST	ストレスマネジメント	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/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	OW/フォローアップ				
午後	こだわり傾向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	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				
	22	23	24	25	26	27			
午前	アサーションSST	ストレスマネジメント	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/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	OW/フォローアップ				
午後	こだわり傾向CBT	復職準備MT (Dr.講義)	セルフエスティームCBT	報告会	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	OW/フォローアップ						
	29	30							
午前	アサーションSST	ストレスマネジメント	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日			
	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ							
午後	こだわり傾向CBT	復職準備MT (心理)							
	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
【12月プログラム変更予定】月曜日：不眠CBT