

1月 リワーク・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土			
	3	4	5	6	7	8			
午前	1月3日	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				
午後		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	スイーツデイ ヨガ
		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				
	10	11	12	13	14	15			
午前	成人の日	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				
午後		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	スイーツデイ 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				
	17	18	19	20	21	22			
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	アンガーコントロール	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	和みカフェ ヨガ
	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				
	24	25	26	27	28	29			
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	アンガーコントロール	復職準備MT (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	フラワーデイ 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						
	31								
午前	アサーションSST	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日			
	OW/フォローアップ								
午後	アンガーコントロール								
	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
 【2月プログラム変更予定】月曜日 : こだわり傾向CBT