

5月 リワーク・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土						
	2	3	4	5	6	7						
午前	アサーションSST	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	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							
午後	こだわり傾向CBT				認知再構成法	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	セルフエスティームCBT	うつつCBT	タスク管理	スイーツデイヨガ	
	OW/フォローアップ											
	9	10	11	12	13	14						
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	OW/フォローアップ							
	16	17	18	19	20	21						
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)	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					OW/フォローアップ		
	23	24	25	26	27	28						
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)	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									
	30	31										
午前	アサーションSST	ストレスマネジメント	6月1日	6月2日	6月3日	6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
 【6月プログラム変更予定】月曜日：不眠CBT