

6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			
午前	5月30日	5月31日	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				
午後	5月30日	5月31日	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				
	6	7	8	9	10	11			
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	不眠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	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				
	13	14	15	16	17	18			
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	不眠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				
	20	21	22	23	24	25			
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	不眠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						
	27	28	29	30					
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	7月1日	7月2日			
	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	不眠CBT	復職準備MT (心理)	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	7月1日	7月2日			
	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 : 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
 【7月プログラム変更予定】月曜日 : アンガーコントロール