

7月 リワーク・ディケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土				
					1	2				
午前	7月のヘルスプロモーションは 第2水曜日となります				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					
午後					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					
	4	5	6	7	8	9				
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（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					
	11	12	13	14	15	16				
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（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	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					
	18	19	20	21	22	23				
午前	海の日	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（心理）	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	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					
	25	26	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	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							

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
【8月プログラム変更予定】月曜日：こだわり傾向