12月　リワーク・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土			
				1	2	3			
午前	11月28日	11月29日	11月30日	就労SST OW/フォローアップ	Better Solution SST OW/フォローアップ	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム	
午後				社交不安CBT OW/フォローアップ	認知再構成法 OW/フォローアップ	ｾﾙﾌｴｽﾃｨｰﾑ CBT	双極性障害 心理教育	社会生活 リズム	スイーツデイ ストレッチ
	5	6	7	8	9	10			
午前	アサーションSST OW/フォローアップ	ストレスマネジメント OW/フォローアップ	Better Solution SST OW/フォローアップ	就労SST OW/フォローアップ	Better Solution SST OW/フォローアップ	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム	
午後	不眠CBT OW/フォローアップ	復職準備ＭＴ（MSC） OW/フォローアップ	セルフエスティームCBT OW/フォローアップ	社交不安CBT OW/フォローアップ	認知再構成法 OW/フォローアップ	ｾﾙﾌｴｽﾃｨｰﾑ CBT	双極性障害 心理教育	社会生活 リズム	和みカフェ ガーデニング
	12	13	14	15	16	17			
午前	アサーションSST OW/フォローアップ	ストレスマネジメント OW/フォローアップ	Better Solution SST OW/フォローアップ	就労SST OW/フォローアップ	Better Solution SST OW/フォローアップ	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム	
午後	不眠CBT OW/フォローアップ	復職準備ＭＴ（MSC） OW/フォローアップ	ヘルスプロモーション	社交不安CBT OW/フォローアップ	認知再構成法 OW/フォローアップ	ｾﾙﾌｴｽﾃｨｰﾑ CBT	双極性障害 心理教育	社会生活 リズム	フラワーデイ ストレッチ
	19	20	21	22	23	24			
午前	アサーションSST OW/フォローアップ	ストレスマネジメント OW/フォローアップ	Better Solution SST OW/フォローアップ	就労SST OW/フォローアップ	Better Solution SST OW/フォローアップ	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム	
午後	不眠CBT OW/フォローアップ	復職準備ＭＴ（心理） OW/フォローアップ	リワーク報告会	リワーク報告会	リワーク報告会	ｾﾙﾌｴｽﾃｨｰﾑ CBT	双極性障害 心理教育	社会生活 リズム	サークル活動 ガーデニング
	26	27	28						
午前	アサーションSST OW/フォローアップ	ストレスマネジメント OW/フォローアップ	Better Solution SST OW/フォローアップ	12月29日	12月30日	12月31日			
午後	不眠CBT OW/フォローアップ	復職準備ＭＴ（心理） OW/フォローアップ	セルフエスティームCBT 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

【1月プログラム変更予定】月曜日：アンガーコントロール