

3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	2月27日	2月28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			セルフエスティームCBT	報告会	報告会	セルフエスティーム CBT	うつCBT	社会生活 リズム	スイーツデ ストレッチ
			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	社会生活 リズム	スイーツデ ストレッチ
	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	社会生活 リズム	和みカフェ ストレッチ
	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				
	20	21	22	23	24	25			
午前	アサーションSST	春分の日	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	OW/フォローアップ				
午後	不眠CBT		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	社会生活 リズム	フラワーデ ィー ガーデニング
	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				
	27	28	29	30	31				
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	4月1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/フォローアップ				
午後	不眠CBT	復職準備MT（心理）	報告会	報告会	報告会				
	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				

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
【4月プログラム変更予定】月曜日：アングーマネジメント