

4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	5	6		
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	ヨガ	復職準備MT (デイケア)	セルフエスティーム CBT	社交不安CBT	認知再構成法	双極性障害心理教育		企画プログラム クラフト
	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			
	8	9	10	11	12	13		
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	ヨガ	復職準備MT (デイケア)	ヘルスプロモーション	社交不安CBT	認知再構成法	双極性障害心理教育		カラオケ 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			
	15	16	17	18	19	20		
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	ヨガ	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	双極性障害心理教育		企画プログラム クラフト
	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			
	22	23	24	25	26	27		
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	ヨガ	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	双極性障害心理教育		企画プログラム 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			
	29	30						
午前	昭和の日	ストレスマネジメント	5月1日	5月2日	5月3日 憲法記念日	5月4日 みどりの日		
		OW/フォローアップ						
復職準備MT (デイケア)								
OW/フォローアップ								
午後								

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
【5月プログラム変更予定】なし