

7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	タスク管理	ストレスマネジメント	Better Solution SST	アサーションSST	Better Solution SST	料理	with-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	うつCBT	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	タスク管理	ストレスマネジメント	Better Solution SST	アサーションSST	Better Solution SST	料理	with-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	うつCBT	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	タスク管理	ストレスマネジメント	Better Solution SST	アサーションSST	Better Solution SST	料理	with-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)	ヘルスプロモーション	社交不安CBT	認知再構成法	うつCBT	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	タスク管理	ストレスマネジメント	Better Solution SST	アサーションSST	Better Solution SST	料理	with-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	報告会	報告会	うつCBT	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	31					
午前	タスク管理	ストレスマネジメント	Better Solution SST	<p>【7月～プログラム変更】</p> <p>月曜日AM：アサーションSST→タスク管理</p> <p>木曜日AM：就労SST→アサーションSST</p>				
	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					
	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