

# 9月 リワーク・デイケア プログラム表

|    | 月          | 火                | 水                   | 木          | 金                   | 土     |                  |           |
|----|------------|------------------|---------------------|------------|---------------------|-------|------------------|-----------|
|    | 2          | 3                | 4                   | 5          | 6                   | 7     |                  |           |
| 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<br>(デイケア) | セルフエスティーム<br>CBT    | 社交不安CBT    | 認知再構成法              | うつCBT | 企画プログラム<br>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          |       |                  |           |
|    | 9          | 10               | 11                  | 12         | 13                  | 14    |                  |           |
| 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<br>(デイケア) | セルフエスティーム<br>CBT    | 社交不安CBT    | 認知再構成法              | うつCBT | カラオケ<br>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          |       |                  |           |
|    | 16         | 17               | 18                  | 19         | 20                  | 21    |                  |           |
| 午前 | 敬老の日       | 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          |       |                  |           |
| 午後 |            | 復職準備MT<br>(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<br>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          |       |                  |           |
|    | 23         | 24               | 25                  | 26         | 27                  | 28    |                  |           |
| 午前 | 振替休日       | 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          |       |                  |           |
| 午後 |            | 復職準備MT<br>(心理)   | セルフエスティーム<br>CBT    | リワーク報告会    | リワーク報告会             | うつCBT | 企画プログラム<br>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          |       |                  |           |
|    | 30         |                  |                     |            |                     |       |                  |           |
| 午前 | タスク管理      | 10月1日            | 10月2日               | 10月3日      | 10月4日               | 10月5日 |                  |           |
|    | OW/フォローアップ |                  |                     |            |                     |       |                  |           |
| 午後 | ヨガ         |                  |                     |            |                     |       |                  |           |
|    | OW/フォローアップ |                  |                     |            |                     |       |                  |           |