

# 11月 リワーク・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土		
					1	2		
午前	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	Better Solution SST	料理	with-SST	休職予防プログラム
午後					OW/フォローアップ			
	4	5	6	7	8	9		
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
午後		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			
		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			
	11	12	13	14	15	16		
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
午後	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			
	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 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			
	18	19	20	21	22	23		
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
午後	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			
	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			
	25	26	27	28	29	30		
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
午後	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			
	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	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			

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