

12月 リワーク・ディケアプログラム表

	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 (ディケア)	セルフエスティーム CBT	社交不安CBT	認知再構成法	双極性障害の心理教育		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	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 (ディケア)	ヘルスプロモーション	社交不安CBT	認知再構成法	双極性障害の心理教育		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			
	16	17	18	19	20	21		
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	社交不安CBT	認知再構成法	双極性障害の心理教育		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			
	23	24	25	26	27	28		
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	リワーク報告会	リワーク報告会	双極性障害の心理教育		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			
午前	<div style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">年末年始休み(12/29~1/3)</div>							
午後								