

1月 リワーク・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土		
						4		
午前	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	料理	with-SST	休職予防プログラム
午後						うつCBT		いとま~itoma~
	6	7	8	9	10	11		
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		いとま~itoma~
	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			
	13	14	15	16	17	18		
午前	成人の日	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 (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	うつCBT		いとま~itoma~
		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			
	20	21	22	23	24	25		
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	うつCBT		いとま~itoma~
	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			
	27	28	29	30	31	2月1日		
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			
	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			
	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