

2月 リワーク・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土		
						1		
午前	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	料理	with-SST	休職予防プログラム
午後						うつCBT		いとま~itoma~
	3	4	5	6	7	8		
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			
	10	11	12	13	14	15		
午前	タスク管理	建国記念の日	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	ヨガ		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			
	17	18	19	20	21	22		
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)	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	OW/フォローアップ			
	24	25	26	27	28	2月1日		
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			
		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 (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：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