

5月 リワーク・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土			
				1	2	3			
午前	4月28日	4月29日	4月30日	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				
午後				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				
	5	6	7	8	9	10			
午前	こどもの日	振替休日	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				
午後			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				
	12	13	14	15	16	17			
午前	問題解決	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	ヘルスライフアップ	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		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				
	19	20	21	22	23	24			
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	ヘルスライフアップ	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				
	26	27	28	29	30	31			
午前	問題解決	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	ヘルスライフアップ	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		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				

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