

7月 リワーク・ディケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土		
		1	2	3	4	5		
午前	6月30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 (ディケア)	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			
	7	8	9	10	11	12		
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	アンガーコントロール	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	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			
	14	15	16	17	18	19		
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	アンガーコントロール	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			
	21	22	23	24	25	26		
午前	海の日	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 (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			
	28	29	30	31				
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	8月1日 (報告会)	8月2日		
	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	アンガーコントロール	復職準備MT (ディケア)	セルフエスティーム CBT	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