

9月 リワーク・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土		
	1	2	3	4	5	6		
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	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		
	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			
	8	9	10	11	12	13		
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	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		
	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			
	15	16	17	18	19	20		
午前	敬老の日	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)	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			
	22	23	24	25	26	27		
午前	タスク管理	秋分の日	Better Solution SST	アサーションSST	Better Solution SST	料理	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	ヘルスライフアップ		セルフエスティーム CBT	社交不安CBT	認知再構成法	うつCBT		
	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			
	29	30						
午前	問題解決	ストレスマネジメント	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日		
	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)						
	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