

10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		
午前	9月29日	9月30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			
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		
			OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ			
	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	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		
	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	スポーツの日	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	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		
		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	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 (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			
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	11月1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	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	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