

11月 リワーク・ディケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土		
						1		
午前	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	料理	休職予防 プログラム	
午後						うつCBT		
	3	4	5	6	7	8		
午前	文化の日	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			
	10	11	12	13	14	15		
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	アンガーマネジメント	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			
	17	18	19	20	21	22		
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	アンガーマネジメント	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		
	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	29		
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	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	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：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