

# 12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	6		
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 (ディケア)	セルフエスティーム CBT	社交不安CBT	認知再構成法	双極性障害の心理教育		
	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	生活支援ミーティング ストレッチ/卓球	料理	休職予防 プログラム	with-SST
	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 (ディケア)	セルフエスティーム CBT	社交不安CBT	認知再構成法	双極性障害の心理教育	こころとからだを満たす 薬膳時間	
	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	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 (心理)	セルフエスティーム CBT	生活支援ミーティング 椅子ヨガ/ボッチャ	認知再構成法	双極性障害の心理教育		
	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			
	22	23	24	25	26	27		
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 (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	双極性障害の心理教育		
	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			
午前	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日		
午後								

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