

1月 リワーク・ディケア プログラム表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | | |
|----|------------|------------------|---------------------|------------|---------------------|-------|---------------------|----------|------|--|------|--|
| 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 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | |
| 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 | | | | | |
| 午前 | 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 | うつCBT | | | | | | |
| 午後 | 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 | うつCBT | | | | | | |
| | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | |
| 午前 | 成人の日 | 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 | with-SST | | | | |
| 午前 | | 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 | こころとからだを満たす 栄養時間 | | | | | |
| 午後 | | 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 | | | | | | | |
| | 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | |
| 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 | | | | | |
| 午前 | 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 | 社交不安CBT | 認知再構成法 | うつCBT | | | | | | |
| 午後 | 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 | うつCBT | | | | | | |
| | 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | 31 | |
| 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 | | | | | |
| 午前 | 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 | うつCBT | | | | | | |
| 午後 | 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 | うつCBT | | | | | | |

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