

## 2月 リワーク・ディケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土			
	2	3	4	5	6	7			
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				
	9	10	11	12	13	14			
午前	問題解決	ストレスマネジメント	建国記念日	アサーションSST	Better Solution SST	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				
午後	アンガーコントロール	復職準備MT (ディケア)		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 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				
	16	17	18	19	20	21			
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			
	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				
	23	24	25	26	27	28			
午前	天皇誕生日	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 (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			
		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