

3月 リワーク・デイケア 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 (デイケア)	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	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
	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 (デイケア)	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			
	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	春分の日	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	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		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				
	23	24	25	26	27	28		
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	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/フォローアップ			
	30	31						
午前	問題解決	ストレスマネジメント	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日		
	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)						
	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