

5月 リワーク・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土		
					1	2		
午前	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	Better Solution SST	料理	休職予防プログラム	
					OW/フォローアップ			
午後					認知再構成法	うつBT		
					OW/フォローアップ			
				7	8	9		
午前	5月4日	5月5日	5月6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			
午後				社交不安CBT	認知再構成法	うつBT		
				OW/フォローアップ	OW/フォローアップ			
	11	12	13	14	15	16		
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	ヨガ	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BT		
	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			
	18	19	20	21	22	23		
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	ヨガ	復職準備MT (MSC×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BT		
	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			
	25	26	27	28	29	30		
味 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	ヨガ	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BT		
	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			

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