

10月 リワーク・ディケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土		
				1	2	3		
午前	9月28日	9月29日	9月30日	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			
午後					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			
	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	
	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			
	12	13	14	15	16	17		
午前	スポーツの日	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	with-SST	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	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			
	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	
	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			
	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	
	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	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			

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

日吉心療所 ディケア