

4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	3月29日	3月30日	3月31日	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム	
午後				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SST	問題解決SST	ストレスマネジメント	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	話し方 入門	休職予防 プログラム
	料理	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	不安CBT	復職準備MT (MSC)	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	アンガー	セルフエスティーム CBT	双極性障害 心理教育	タスク 管理	ヨガ/ ポッチャ
		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	問題解決SST	問題解決SST	ストレスマネジメント	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	話し方 入門	休職予防 プログラム
	料理	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	不安CBT	復職準備MT (MSC)	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	アンガー	セルフエスティーム CBT	双極性障害 心理教育	タスク 管理	ヨガ/ ポッチャ
		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SST	問題解決SST	ストレスマネジメント	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	話し方 入門	休職予防 プログラム
	料理	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	不安CBT	復職準備MT (心理)	ヘルスプロモーション	社交不安CBT	アンガー	セルフエスティーム CBT	双極性障害 心理教育	タスク 管理	ヨガ/ ポッチャ
		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				
午前	問題解決SST	問題解決SST	ストレスマネジメント	就労SST	Better Solution SST	5月1日			
	料理	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	不安CBT	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				
		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