

# 11月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土			
				1	2	3			
午前	10/29	10/30	10/31	就労SST	Better Solution SST	文化の日			
午後				OW	OW				
				社交不安CBT	7つのコラム				
				OW	GD				
	5	6	7	8	9	10			
午前	マインドフルネス スポーツ	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better	復職準備会	ヨガ	アサーション SST	リワーク フォローアップ
午後		アンガーコントロール	セルフエスティームCBT	こだわり傾向	社交不安CBT				
	OW	OW	OW	OW	GD				
	12	13	14	15	16	17			
午前	マインドフルネス スポーツ	アサーションSST	薬について学ぶ	就労SST	Better Solution SST	ヨガ	アサーション SST	リワーク フォローアップ	
午後		アンガーコントロール	セルフエスティームCBT	こだわり傾向	社交不安CBT				7つのコラム
	OW	OW	OW	OW	GD				
	19	20	21	22	23	24			
午前	マインドフルネス スポーツ	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	勤労感謝の日	ヨガ	アサーション SST	リワーク フォローアップ	
午後		アンガーコントロール	セルフエスティームCBT	ヘルスプロモーション					社交不安CBT
	OW	OW	OW	OW					
	26	27	28	29		30	12/1		
午前	マインドフルネス スポーツ	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST				
午後		アンガーコントロール	セルフエスティームCBT	こだわり傾向	リワーク 報告会				リワーク 報告会
	OW	OW	OW						

※11/21は体育館用の内履きの持参をお願いします

OW：オフィスワーク

GD：グループディスカッション