

# 11月 就労準備科プログラム

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

※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