

# 5月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土			
		1	2	3	4	5			
午前	4/30	アサーションSST	Better Solution SST	憲法記念日	みどりの日	こどもの日			
		OW	OW						
午後		セルフエスティーム CBT	ヘルス プロモーション						
		OW							
	7	8	9	10	11	12			
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	
		OW		OW					
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	スポーツ	うつCBT	セルフエスティーム CBT	
	OW	OW	OW	OW	GD				
	14	15	16	17	18	19			
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 OW	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
		OW	OW	OW					
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	スポーツ	うつCBT	セルフエスティーム CBT	
	OW	OW	OW	OW	GD				
	21	22	23	24	25	26			
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	ヨガ	アサーション SST	リワーク フォローアップ	
		OW	OW	OW	OW				
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	リワーク報告会	スポーツ	うつCBT	セルフエスティーム CBT	
	OW	OW	OW	OW					
	28	29	30	31					
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	6/1	6/2			
		OW	OW	OW					
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					

※5月よりプログラム構成が変更となります

OW：オフィスワーク

GD：グループディスカッション