

7月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土						
	2	3	4	5	6	7						
午前	スポーツ	アサーションSST OW	Better Solution SST OW	就労SST OW	Better Solution SST OW	ヨガ	アサーション SST	リワーク フォローアップ				
午後	不眠CBT OW	セルフエスティーム CBT フィスワーク	こだわり傾向 OW	社交不安CBT OW	7つのコラム GD				スポーツ	うつCBT	セルフエスティーム CBT	
	9	10	11	12	13	14						
午前	スポーツ	アサーションSST OW	薬について学ぶ	就労SST OW	Better Solution OW	ヨガ	アサーション SST	リワーク フォローアップ				
午後	不眠CBT OW	セルフエスティーム CBT OW	こだわり傾向 OW	社交不安CBT OW	7つのコラム GD				スポーツ	うつCBT	セルフエスティーム CBT	
	16	17	18	19	20	21						
午前	海の日	アサーションSST OW	Better Solution SST OW	就労SST OW	Better Solution SST OW	バーベキュー						
午後		セルフエスティーム CBT OW	ヘルスプロモーション	社交不安CBT OW	7つのコラム GD							
		23	24	25	26				27	28		
午前		スポーツ	アサーションSST OW	Better Solution SST OW	就労SST OW				Better Solution SST OW	ヨガ	アサーション SST	リワーク フォローアップ
午後	不眠CBT OW	セルフエスティーム CBT OW	こだわり傾向 OW	リワーク報告会	リワーク報告会	スポーツ	うつCBT	セルフエスティーム CBT				
	30	31										
午前	スポーツ	アサーションSST OW	8/1	8/2	8/3	8/4						
午後	不眠CBT OW	セルフエスティーム CBT OW										

OW：オフィスワーク GD：グループディスカッション