

# 9月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土			
						1			
午前	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	ヨガ	アサーション SST	リワーク フォローアップ	
午後						スポーツ	セルフエスティーム CBT	うつ CBT	
	3	4	5	6	7	8			
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	
午後		不眠CBT	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
	10	11	12	13	14	15			
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/OW	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		不眠CBT		セルフエスティーム CBT	社交不安CBT				
	17	18	19	20	21	22			
午前	敬老の日	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	
午後		不眠CBT	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
	24	25	26	27	28	29			
午前	秋分の日	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	
午後		振替休日	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

※「薬について学ぶ」は前半/後半で2グループ（2部構成）で行います

OW：オフィスワーク

GD：グループディスカッション