

9月 就労準備科プログラム

	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	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	リワーク フォローアップ
午後		アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST			
午後	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
	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	リワーク見学	薬について学ぶ	リワーク見学	リワーク見学	ヨガ	アサーション SST	リワーク フォローアップ
午後		アサーションSST		就労SST	OW			
午後	リワーク見学	リワーク見学	ヘルスプロモーション	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
	不眠CBT	セルフエスティーム CBT		社交不安CBT	7つのコラム			
	17	18	19	20	21	22		
午前	敬老の日	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	リワーク フォローアップ
午後		アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST			
午後	秋分の日	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
		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	振替休日	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	リワーク フォローアップ
午後		アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST			
午後	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
	セルフエスティーム CBT	こだわり傾向	リワーク報告会 見学	GD				

OW：オフィスワーク

GD：グループディスカッション