

10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	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	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム
		OW	OW	OW	OW			
午後	こだわり傾向	GD（心理）	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	たこ焼き イベント	うつCBT	セルフエスティーム CBT
	OW	OW	OW	OW	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	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム
		OW	OW	OW	OW			
午後	こだわり傾向	GD（心理）	ヘルスプロモーション	社交不安CBT	認知再構成法	ヨガ・卓球	うつCBT	セルフエスティーム CBT
	OW	OW	OW	OW	OW			
	14	15	16	17	18	19		
午前	体育の日	アサーションSST	薬について学ぼう	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム
		OW		OW	OW			
午後		GD（MSC）	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	屋外活動	うつCBT	セルフエスティーム CBT
		OW	OW	OW	OW			
	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	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム
		OW	OW	OW	OW			
午後	こだわり傾向	GD（MSC）	セルフエスティームCBT	リワーク報告会	リワーク報告会	ヨガ・卓球	うつCBT	セルフエスティーム CBT
	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	※22日の即位礼祭殿の儀の日 ディケアあります			
		OW	OW	OW				
午後	こだわり傾向	GD（　）	セルフエスティームCBT	社交不安CBT				
	OW	OW	OW	OW				

OW：オフィスワーク

GD：グループディスカッション