

11月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土		
					1	2		
午前	●23日(勤労感謝の日)は、祝日ですが開所日です。 ●火曜のアサーションSSTは、問題解決技法SSTと変更となります。 ●11/30スポーツに出る方は、体育館用内履きの持参をお願いします。				Better Solution SST	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム
					OW			
午後					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			
	4	5	6	7	8	9		
午前	文化の日 振替休日	問題解決技法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		GD（心理）	セルフエスティームCBT	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			
	11	12	13	14	15	16		
午前	マインドフルネス スポーツ	問題解決技法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CBT	GD（心理）	ヘルスプロモーション	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	OW			
	18	19	20	21	22	23		
午前	マインドフルネス スポーツ	問題解決技法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	こだわり傾向CBT	GD（MSC）	セルフエスティームCBT	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			
	25	26	27	28	29	30		
午前	マインドフルネス スポーツ	問題解決技法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CBT	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	スポーツ デー	うつCBT	セルフエスティーム CBT
	OW	OW	OW					

OW：オフィスワーク

GD：グループディスカッション