1月　リワーク・デイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土		
		1	2	3	4	5		
午前	12/31	1/1	1/2	1/3	Better Solution SST	ヨガ	アサーション SST	休職予防プログラム
					OW			
午後					7つのコラム	スポーツ	ｾﾙﾌｴｽﾃｨｰﾑ CBT	うつ CBT
					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	ヨガ	アサーション SST	休職予防プログラム
		OW	OW	OW	OW 復職準備会			
午後	不眠CBT	セルフエスティームCBT	GD	社交不安CBT	7つのコラム	スポーツ	ｾﾙﾌｴｽﾃｨｰﾑ CBT	うつ CBT
	OW	OW	OW	OW	OW			
	14	15	16	17	18	19		
午前	成人の日	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	休職予防プログラム
		OW	OW	OW	OW			
午後		セルフエスティームCBT	GD	社交不安CBT	7つのコラム	スポーツ	ｾﾙﾌｴｽﾃｨｰﾑ CBT	うつ 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	薬について学ぶ	就労SST	Better Solution SST	ヨガ	アサーション SST	休職予防プログラム
		OW	OW	OW	OW			
午後	不眠CBT	セルフエスティームCBT	ヘルスプロモーション	社交不安CBT	7つのコラム	スポーツ	ｾﾙﾌｴｽﾃｨｰﾑ CBT	うつ CBT
	OW	OW		OW	OW			
	28	29	30	31	2月1日			
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	2/2		
		OW	OW	OW	OW			
午後	不眠CBT	セルフエスティームCBT	GD	リワーク 報告会	リワーク 報告会			
	OW	OW	OW					

OW：オフィスワーク　GD：グループディスカッション　2月～こだわり傾向CBT