

3月 リワーク・ディケアプログラム

|    | 月                 | 火                | 水                   | 木           | 金                   |       | 土    |                      |               |
|----|-------------------|------------------|---------------------|-------------|---------------------|-------|------|----------------------|---------------|
|    |                   |                  |                     |             | 1                   |       | 2    |                      |               |
| 午前 | 2/25              | 2/26             | 2/27                | 2/28        | Better Solution SST |       | ヨガ   | アサーション<br>SST        | 休職予防プ<br>ログラム |
|    |                   |                  |                     |             | OW                  |       |      |                      |               |
| 午後 |                   |                  |                     |             | リワーク報告会             |       | スポーツ | セルフエス<br>ティーム<br>CBT | うつ<br>CBT     |
|    | 4                 | 5                | 6                   | 7           | 8                   |       | 9    |                      |               |
| 午前 | マインドフルネス<br>スポーツ  | アサーションSST        | Better Solution SST | 就労SST       | Better              | 復職準備会 | ヨガ   | アサーション<br>SST        | 休職予防プ<br>ログラム |
|    |                   | OW               | OW                  | OW          | OW                  |       |      |                      |               |
| 午後 | 不眠CBT/アンガー<br>CBT | セルフエスティーム<br>CBT | GD                  | 社交不安CBT     | 認知再構成法              |       | スポーツ | セルフエス<br>ティーム<br>CBT | うつ<br>CBT     |
|    | OW                | OW               | OW                  | OW          | OW                  |       |      |                      |               |
|    | 11                | 12               | 13                  | 14          | 15                  |       | 16   |                      |               |
| 午前 | マインドフルネス<br>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<br>SST        | 休職予防プ<br>ログラム |
|    |                   | OW               | OW                  | OW          | OW                  |       |      |                      |               |
| 午後 | 不眠CBT/アンガー<br>CBT | セルフエスティーム<br>CBT | GD                  | 社交不安CBT     | 認知再構成法              |       | スポーツ | セルフエス<br>ティーム<br>CBT | うつ<br>CBT     |
|    | OW                | OW               | OW                  | OW          | OW                  |       |      |                      |               |
|    | 18                | 19               | 20                  | 21          | 22                  |       | 23   |                      |               |
| 午前 | マインドフルネス<br>スポーツ  | アサーションSST        | 薬について学ぶ             | 春分の日        | Better Solution SST |       | ヨガ   | アサーション<br>SST        | 休職予防プ<br>ログラム |
|    |                   | OW               | OW                  |             | OW                  |       |      |                      |               |
| 午後 | 不眠CBT/アンガー<br>CBT | セルフエスティーム<br>CBT | ヘルスプロモーション          |             | 認知再構成法              |       | スポーツ | セルフエス<br>ティーム<br>CBT | うつ<br>CBT     |
|    | OW                | OW               |                     |             | OW                  |       |      |                      |               |
|    | 25                | 26               | 27                  | 28          | 29                  |       | 30   |                      |               |
| 午前 | マインドフルネス<br>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<br>SST        | 休職予防プ<br>ログラム |
|    |                   | OW               | OW                  | OW          | OW                  |       |      |                      |               |
| 午後 | 不眠CBT/アンガー<br>CBT | セルフエスティーム<br>CBT | GD                  | リワーク<br>報告会 | リワーク<br>報告会         |       | スポーツ | セルフエス<br>ティーム<br>CBT | うつ<br>CBT     |
|    | OW                | OW               | OW                  |             |                     |       |      |                      |               |

GD:グループディスカッション    OW:オフィスワーク  
4月～金曜：こだわり傾向CBT/認知再構成法