

5月 リワーク・デイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土		
			1	2	3	4		
午前			Better Solution SST	就労SST	祝日	祝日		
			OW	OW				
午後			セルフエスティームCBT	社交不安CBT				
			OW	OW				
	6	7	8	9	10	11		
午前	祝日	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		GD(アドバンス)	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	スポーツ	セルフエスティーム CBT	うつCBT
		ヘルスプロモーション ～体育館～	OW	OW	OW			
	13	14	15	16	17	18		
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	ヨガ	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CBT	GD(MSC)	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	スポーツ	セルフエスティーム CBT	うつCBT
	OW	OW	OW	OW	OW			
	20	21	22	23	24	25		
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	こだわりCBT	GD(心理)	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	スポーツ	セルフエスティーム CBT	うつCBT
	OW	OW	OW	OW	OW			
	27	28	29	30	31	●5/7(火)は地区センター体育館で実施 します。内履きの準備をお願いします。		
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			
		OW	OW	OW	OW			
午後	こだわりCBT	GD(DC)	セルフエスティームCBT	報告会	報告会			
	OW	OW	OW					

GD:グループディスカッション OW:オフィスワーク

6月 月曜：アンガーコントロールCBT予定