

8月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土		
				1	2	3		
午前				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			
午後				社交不安CBT	認知再構成法	室内 スポーツ	双極性障害 CBT	セルフエス ティーム CBT
				OW	OW			
	5	6	7	8	9	10		
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	アンガーコントロール	GD（心理）	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	室内 スポーツ	双極性障害 CBT	セルフエス ティーム CBT
	OW	OW	OW	OW	OW			
	12	13	14	15	16	17		
午前	山の日	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		GD（MSC）	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	室内 スポーツ	双極性障害 CBT	セルフエス ティーム CBT
		OW	OW	OW	OW			
	19	20	21	22	23	24		
午前	マインドフルネス スポーツ	アサーションSST	薬について学ぼう	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			
午後	アンガーコントロール	GD（心理）	ヘルスプロモーション	社交不安CBT	認知再構成法	室内 スポーツ	双極性障害 CBT	セルフエス ティーム CBT
	OW	OW	OW	OW	OW			
	26	27	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	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	アンガーコントロール	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	室内 スポーツ	双極性障害 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

9月 月曜：アンガーコントロールCBT