

9月 リワーク・ディケアッププログラム

	月	火	水	木	金	土		
	2	3	4	5	6	7		
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	料理	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	屋外活動	うつCBT	セルフエスティーム CBT
		OW	OW	OW	OW			
	9	10	11	12	13	14		
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	料理	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	ヨガ・卓球	うつCBT	セルフエスティーム CBT
		OW	OW	OW	OW			
	16	17	18	19	20	21		
午前	敬老の日	アサーション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		GD (MSC)	ヘルスプロモーション	社交不安CBT	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	OW	OW	OW			
	23	24	25	26	27	28		
午前	秋分の日	アサーション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 (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	ヨガ・卓球	うつCBT	セルフエスティーム CBT
		OW	OW					
	30							
午前	マインドフルネス スポーツ	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日		
午後	アンガーコントロール							
	OW							

OW：オフィスワーク

GD：グループディスカッション

10月 月曜：こだわりCBT