

## 10月 リワーク・ディケアプログラム

	月		火	水	木	金	
	2		3	4	5	6	
午前	オフィスワーク	Better Solution	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	Better Solution
午後	うつ病の心理教育		グループ オフィスワーク	ヘルス プロモーション	アサーションSST	セルフエスティームCBT	
	9		10	11	12	13	
午前	体育の日		オフィスワーク	薬について学ぶ	オフィスワーク	オフィスワーク	Better Solution
午後			セルフエスティームCBT	7つのコラム	アサーションSST	グループ オフィスワーク	
	16		17	18	19	20	
午前	オフィスワーク	Better Solution	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	Better Solution
午後	うつ病の心理教育		セルフエスティームCBT	7つのコラム	アサーションSST	グループ オフィスワーク	
	23		24	25	26	27	
午前	オフィスワーク	Better Solution	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	Better Solution
午後	うつ病の心理教育		セルフエスティームCBT	7つのコラム	アサーションSST	リワーク報告会	
	30		31				
午前	オフィスワーク	Better Solution	オフィスワーク	10/1	10/2	10/3	
午後	うつ病の心理教育		セルフエスティームCBT				

月・金：午前中はベシック・リワークとアドバンス・リワークに別れてのプログラムになります