

## 12月 リワーク・ディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	ストレスマネジメント	就労SST	アサーションSST	ここからリンク～医食同源～	Better Solution SST	一汁一飯 休職予防 プログラム
	OW	OW	OW	OW	OW	
午後	アンガーコントロールCBT	復職準備ミーティング	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	振り返りCBT ヨリドコロ
	OW	OW	OW	OW	OW	
	8	9	10	11	12	13
午前	ストレスマネジメント	就労SST	アサーションSST	ここからリンク～医食同源～	Better Solution SST	一汁一飯 休職予防 プログラム
	OW	OW	OW	OW	OW	
午後	アンガーコントロールCBT	復職準備ミーティング	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	振り返りCBT ヨリドコロ
	OW	OW	OW	OW	OW	
	15	16	17	18	19	20
午前	ストレスマネジメント	就労SST	アサーションSST	ここからリンク～医食同源～	Better Solution SST	クリスマス会
	OW	OW	OW	OW	OW	
午後	アンガーコントロールCBT	復職準備ミーティング	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	
	OW	OW	OW	OW	OW	
	22	23	24	25	26	27
午前	ストレスマネジメント	就労SST	アサーションSST	ここからリンク～医食同源～	Better Solution SST	一汁一飯 休職予防 プログラム
	OW	OW	OW	OW	OW	
午後	アンガーコントロールCBT	復職準備ミーティング	セルフエスティームCBT	報告会	報告会	振り返りCBT ヨリドコロ
	OW	OW	OW			素敵大人会 スマイル卒業生 集う会
	29	30	31			
午前	年末休み	年末休み	年末休み	●年末年始のため、12/28～1/4までお休みです。		
午後				●年末年始のため、12/28～1/4までお休みです。		

1月予定：(月)不安CBT