

# 1月 リワークデイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前	—— 祝日休み ——			休み	休み	休み
午後	1日(木),2日(金),3日(土),12日(月)					
	5	6	7	8	9	10
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	不安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	うつCBT ヨリドコロ
	OW	OW	OW	OW	OW	
	12	13	14	15	16	17
午前	成人の日	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	
午後		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	うつCBT ヨリドコロ
		OW	OW	OW	OW	
	19	20	21	22	23	24
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	不安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	うつCBT ヨリドコロ 素敵大人会
	OW	OW	OW	OW	OW	
	26	27	28	29	30	31
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	不安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	うつCBT ヨリドコロ
	OW	OW	OW			

2月予定：(月)不眠CBT