

## 9月 リワークデイケアプログラム

|    | 月          | 火          | 水            | 木                                      | 金                   | 土     |               |
|----|------------|------------|--------------|----------------------------------------|---------------------|-------|---------------|
|    |            | 1          | 2            | 3                                      | 4                   | 5     |               |
| 午前 |            | 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<br>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                  |       |               |
|    | 7          | 8          | 9            | 10                                     | 11                  | 12    |               |
| 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<br>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                  | 素敵大人会 |               |
|    | 14         | 15         | 16           | 17                                     | 18                  | 19    |               |
| 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<br>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                  |       |               |
|    | 21         | 22         | 23           | 24                                     | 25                  | 26    |               |
| 午前 | 敬老の日       | 国民の休日      | 秋分の日         | ここからリンク～医食同源～                          | Better Solution SST | 一汁一飯  | 休職予防<br>プログラム |
|    |            |            |              | OW                                     | OW                  |       |               |
| 午後 |            |            |              | 社交不安CBT                                | 認知再構成法              | うつCBT | ヨリドコロ         |
|    |            |            |              | OW                                     | OW                  |       |               |
|    | 28         | 29         | 30           | —— 祝日休み ——<br><br>21日(月),22日(火),23日(水) |                     |       |               |
| 午前 | ストレスマネジメント | 就労SST      | アサーションSST    |                                        |                     |       |               |
|    | OW         | OW         | OW           |                                        |                     |       |               |
| 午後 | 不安CBT      | 報告会        | 報告会          |                                        |                     |       |               |
|    | OW         | OW         | OW           |                                        |                     |       |               |