

平成31年1月度 リワークプログラム スケジュール表 (木・日曜日・祝日は休日)

第1週

日付	9:30~	10:00~	~11:00	11:00~	~12:00	~12:30
1/7 (月)	・受入れ	・ オリエンテーション (1)		・ 職場復帰について		・ ミーティング (1日の振返り)
8 (火)	・軽体操 ・「生活記録表」の記入	・ オフィスワーク (読書)		・ 同 左		同 上
9 (水)	同 上	・ ストレス・マネージメント		・ 同 左		同 上
11 (金)	同 上	・ 自己分析 (1): 自己観察 (自己の休職の経緯に向き合い話し合う)		・ リラクゼーション (ストレッチ・自律訓練法)		同 上
12 (土)	同 上	・ 認知行動療法 (1) (認知行動療法の「基本知識」と「事例検討」)		・ 同 左		同 上

第2週

日付	9:30~	10:00~	~11:00	11:00~	~12:00	~12:30
14 (月)	休日 =成人の日=	—————		—————		—————
15 (火)	・軽体操 ・「生活記録表」の記入	・ オフィスワーク (ビジネス問題)		・ オフィスワーク (今日の新聞を読んで)		・ ミーティング (1日の振返り)
16 (水)	同 上	・ 働く人のメンタルヘルス		・ 同 左		同 上
18 (金)	同 上	・ SST (傾聴・・・アクティブ・リスニング)		・ 同 左		同 上
19 (土)	同 上	・ オフィスワーク (読書)		・ 同 左		同 上

第3週

日付	9:30～	10:00～	～11:00	11:00～	～12:00	～12:30
1/21 (月)	・軽体操 ・「生活記録表」の記入	・ 認知行動療法 (2) (7コラム法の活用:事例検討)		・ 同 左		・ミーティング (1日の振り返り)
22 (火)	同 上	・ SST (適切な自己表現…アサーションI)		・ 同 左		同 上
23 (水)	同 上	・ オフィスワーク (読書)		・ 同 左		同 上
25 (金)	同 上	・ 認知行動療法 (3) (休職の経緯及び復職に向けた事例検討)		・ 同 左		同 上
26 (土)	同 上	・ オフィスワーク (漢字問題)		・ オフィスワーク (今日の新聞を読んで)		同 上

第4週

日付	9:30～	10:00～	～11:00	11:00～	～12:00	～12:30
28 (月)	・軽体操 ・「生活記録表」の記入	・ クレペリン検査		・ 同 左 (認知行動療法…補講)		ミーティング (1日の振り返り)
29 (火)	同 上	・ SST (適切な自己表現…アサーションII)		・ 同 左		同 上
30 (水)	同 上	・ 自己分析 (2) (V-I) (職場復帰のための自己診断チェック)		・ 同 左		同 上
2/1 (金)	同 上	・ 認知行動療法 (4) (日常生活における適応的思考)		・ 同 左		同 上
2 (土)	同 上	・ 1ヶ月の「まとめ」と「振り返り」 (ミニレポート:リワークプログラムに参加して)		・ リラクゼーション (筋弛緩法/自律訓練法)		同 上

尚、平成31年2月度のプログラムは、2月4日(月)～3月2日(土)の開催になります。