

令和1年5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
5/6 (月)	休日 =こどもの日振替=					
7 (火)	・受入れ	・ オリエンテーション		・ 職場復帰について		・ ミーティング (1日の振返り)
8 (水)	・ 軽体操 ・「生活記録表」の記入	・ ストレス・マネージメント		・ 同 左		同 上
10 (金)	同 上	・ SST (傾聴・・・アクティブ・リスニング)		・ 同 左		同 上
11 (土)	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

第2週

日 付	9:30～	10:00～	～11:00	11:00～	～12:00	～12:30
13 (月)	・ 軽体操 ・「生活記録表」の記入	・ 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		・ ミーティング (1日の振返り)
14 (火)	同 上	・ 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)		同 上
15 (水)	同 上	・ 働く人のメンタルヘルス		・ 同 左		同 上
17 (金)	同 上	・ 認知行動療法(2) (7コラム法の活用:事例検討)		・ 同 左		同 上
18 (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
5／20（月）	・軽体操 ・「生活記録表」の記入	・ 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		・ ミーティング （1日の振返り）
21（火）	同 上	・ S S T（適切な自己表現・・・アサーションⅠ）		・ 同 左		同 上
22（水）	同 上	・ オフィスワーク（読書）		・ 同 左		同 上
24（金）	同 上	・ クレペリン検査		・ 同 左（認知行動療法・・・補講）		同 上
25（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
27（月）	・軽体操 ・「生活記録表」の記入	・ 認知行動療法（4） （日常生活における適応的思考）		・ 同 左		ミーティング （1日の振返り）
28（火）	同 上	・ S S T（適切な自己表現・・・アサーションⅡ）		・ 同 左		同 上
29（水）	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
31（金）	同 上	・ 自己分析（2）（V－Ⅱ） （職場復帰のための自己診断チェック）		・ 同 左		同 上
6／1（土）	同 上	・ 1ヶ月の「まとめ」と「振返り」 （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、令和1年6月度のプログラムは、6月3日（月）～6月29日（土）の開催になります。