

令和1年9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
8/30(金)	・受入れ	・オリエンテーション(3)		・職場復帰について		・ミーティング (1日の振返り)
31(土)	・軽体操 ・「生活記録表」の記入	・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(呼吸法・自律訓練法)		同上

第2週

日付	9:30~	10:00~	~11:00	11:00~	~12:00	~12:30
9/2(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)
3(火)	同上	・オフィスワーク(読書)		・同左		同上
4(水)	同上	・ストレス・マネジメント		・同左		同上
6(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
7(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3週

日付	9:30~	10:00~	~11:00	11:00~	~12:00	~12:30
9/9 (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)
10 (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
11 (水)	同 上	・ 働く人のメンタルヘルス		・ 同 左		同 上
13 (金)	同 上	・ SST (傾聴・・・アクティブ・リスニング)		・ 同 左		同 上
14 (土)	同 上	・ オフィスワーク (読書)		・ 同 左		同 上

第4週

日付	9:30~	10:00~	~11:00	11:00~	~12:00	~12:30
16 (月)	休日 =敬老の日振替=	—————		—————		—————
17 (火)	・軽体操 ・「生活記録表」の記入	・ SST (適切な自己表現・・・アサーションI)		・ 同 左		ミーティング (1日の振返り)
18 (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
20 (金)	同 上	・ クレペリン検査		・ (認知行動療法・・・補講)		同 上
21 (土)	同 上	・ オフィスワーク (読書)		・ 同 左		

第5週

日付	9:30～	10:00～	～11:00	11:00～	～12:00	～12:30
9/23 (月)	休日 =秋分の日=	_____		_____		_____
24 (火)	・軽体操 ・「生活記録表」の記入	・ SST (適切な自己表現・・・アサーションⅡ)		・ 同 左		ミーティング (1日の振り返り)
25 (水)	同 上	・ 自己分析 (2) (V-3) (職場復帰のための自己診断チェック)		・ 同 左		同 上
27 (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
28 (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、令和1年10月度のプログラムは、9月30日(月)～10月30日(水)の開催になります。