

令和1年10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
9/30(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)
10/1(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
2(水)	同上	・ストレス・マネジメント		・同左		同上
4(金)	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
5(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
7(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日の振返り)
8(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
9(水)	同上	・働く人のメンタルヘルス		・同左		同上
11(金)	同上	・SST(傾聴・・・アクティブ・リスニング)		・同左		同上
12(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
10/14(月)	休日 =体育の日=	_____		_____		_____
15(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)
16(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
18(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
19(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
21(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日の振返り)
22(火)	休日 =即位礼正殿の儀=	_____		_____		_____
23(水)	・軽体操 ・「生活記録表」の記入	・ オフィスワーク (読書)		・ 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)
25(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
26(土)	同 上	・ 自己分析 (2) (V-1)		・ 同 左		同 上

第5週

日付	9:30～	10:00～	～11:00	11:00～	～12:00	～12:30
10/28(月)	・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	・ 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11年度のプログラムは、11月1日(金)～11月30日(土)の開催になります。