

令和1年11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
11/1 (金)	・受入れ	・ オリエンテーション (2)		・ 職場復帰について		・ ミーティング (1日の振返り)
2 (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
4 (月)	休日 =文化の日振替=	_____		_____		_____
5 (火)	・ 軽体操 ・ 「生活記録表」の記入	・ オフィスワーク (読書)		・ 同 左		・ ミーティング (1日の振返り)
6 (水)	同 上	・ ストレス・マネージメント		・ 同 左		同 上
8 (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
9 (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
11/11(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)
12(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
13(水)	同 上	・ 働く人のメンタルヘルス		・ 同 左		同 上
15(金)	同 上	・ SST(傾聴...アクティブ・リスニング)		・ 同 左		同 上
16(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
18(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)
19(火)	同 上	・ SST(適切な自己表現...アサーションI)		・ 同 左		同 上
20(水)	同 上	・ オフィスワーク(読書)		・ 同 左		同 上
22(金)	同 上	・ クレペリン検査		・ (認知行動療法...補講)		同 上
23(土)	休日 =勤労感謝の日=	_____		_____		_____

第5週

日付	9:30～	10:00～	～11:00	11:00～	～12:00	～12:30
11/25 (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日の振り返り)
26 (火)	同上	・ SST (適切な自己表現・・・アサーションII)		・ 同左		同上
27 (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
29 (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
30 (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12月度のプログラムは、12月2日(月)～12月28日(土)の開催になります。