

令和1年12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
12/2(月)	・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)
3(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
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(1) ・(認知行動療法の「基本知識」と「事例検討」)		・同左		同上
7(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
9(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)
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3週

日付	9:30~	10:00~	~11:00	11:00~	~12:00	~12:30
12/16(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)
17(火)	同 上	・ SST(適切な自己表現・・・アサーションI)		・ 同 左		同 上
18(水)	同 上	・ オフィスワーク(読書)		・ 同 左		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(漢字問題)		・ 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)

第4週

日付	9:30~	10:00~	~11:00	11:00~	~12:00	~12:30
23(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)
24(火)	同 上	・ SST(適切な自己表現・・・アサーションII)		・ 同 左		同 上
25(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
27(金)	同 上	・ 自己分析(2)(V-III) (職場復帰のための自己診断チェック)		・ 同 左		同 上
28(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2年1月度のプログラムは、1月6日(月)~2月1日(土)の開催になります。