

令和2年1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
1/6 (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)
7 (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
8 (水)	同 上	・ ストレス・マネージメント		・ 同 左		同 上
10 (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
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)	休 日 =成人の日=	—————		—————		—————
14 (火)	・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日の振返り)
15 (水)	同 上	・ 働く人のメンタルヘルス		・ 同 左		同 上
17 (金)	同 上	・ SST (傾聴・・・アクティブ・リスニング)		・ 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
1/20(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日の振り返り)
21(火)	同 上	・ SST(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	・ 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
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	・ クレペリン検査		・ (認知行動療法...補講)		ミーティング (1日の振り返り)
28(火)	同 上	・ SST(適切な自己表現...アサーションII)		・ 同 左		同 上
29(水)	同 上	・ 自己分析(2)(V-I) (職場復帰のための自己診断チェック)		・ 同 左		同 上
31(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
2/1(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2年2月度のプログラムは、2月3日(月)~2月29日(土)の開催になります。