

令和2年3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
3/2 (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・マネージメント		・ 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
3/16 (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)	休日 =春分の日=	—————		—————		—————
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	・ クレペリン検査		・ (認知行動療法・・・補講)		ミーティング (1日の振返り)
24 (火)	同 上	・ SST (適切な自己表現・・・アサーションII)		・ 同 左		—————
25 (水)	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
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4月度のプログラムは、3月30日(月)~4月28日(火)の開催になります。