

令和2年4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
3/30(月)	・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)
31(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
4/1(水)	同上	・ストレス・マネジメント		・同左		同上
3(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
4(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
6(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)
7(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
8(水)	同上	・働く人のメンタルヘルス		・同左		同上
10(金)	同上	・SST(傾聴...アクティブ・リスニング)		・同左		同上
11(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
4/13 (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日の振り返り)
14 (火)	同 上	・ SST (適切な自己表現・・・アサーションI)		・ 同 左		同 上
15 (水)	同 上	・ オフィスワーク (読書)		・ 同 左		同 上
17 (金)	同 上	・ クレペリン検査		・ (認知行動療法・・・補講)		同 上
18 (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
20 (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)
21 (火)	同 上	・ SST (適切な自己表現・・・アサーションII)		・ 同 左		同 左
22 (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
24 (金)	同 上	・ マインドマップ (自分に向き合う)		・ 同 左		同 上
25 (土)	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

第5週

日付	9:30～	10:00～	～11:00	11:00～	～12:00	～12:30
4/27 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・軽体操 ・「生活記録表」の記入 	<ul style="list-style-type: none"> ・ オフィスワーク (ビジネス問題) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ フリートーク (マインドマップに見た自己発見) 		ミーティング (1日の振り返り)
28 (火)	同上	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ リラクゼーション (筋弛緩法/自律訓練法) 		同上
29 (水)	休日 =昭和の日=	—————		—————		—————

尚、令和2年5月度のプログラムは、5月1日(金)～5月30日(土)の開催になります。