

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)	休 講	_____	_____	_____	_____	_____
31 (火)	休 講	_____	_____	_____	_____	_____
4/1 (水)	休 講	_____	_____	_____	_____	_____
4/3 (金)	同 上	・ 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)		
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	・ 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)		
7 (火)	同 上	・ 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	・ 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 (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
4/13 (月)	・軽体操 ・「生活記録表」の記入	・ 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		・ ミーティング (1日の振返り)
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	・ 働く人のメンタルヘルス		・ 同 左		同 上
17 (金)	同 上	・ 認知行動療法 (2) (7コラム法の活用:事例検討)		・ 同 左		同 上
18 (土)	同 上	・ オフィスワーク (読書)		・ 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 (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)
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 (読書)		・ オフィスワーク (今日の新聞を読んで)		同 上
24 (金)	同 上	・ クレペリン検査		・ (認知行動療法・・・補講)		同 上
25 (土)	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

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"> ・ 認知行動療法 (4) (日常生活における適応的思考) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 同 左 		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。