

復職プログラム実施状況報告書

〔セルフワーク〕

名前 _____

自主的な疑似通勤を通した、体力確認です。日中は、職場外での自己学習の時間です。復職直後の社内リハビリでは再発防止に自己学習を行うことが多いことを想定しての事前社外練習です。

実施計画書																		
月日 (08年)	起床	食事			自宅発	目的地着	目的地往復の状況		主な行動場所		主な行動結果			精神状態		自宅着	就寝	今日の 点数
		朝	昼	夜			往路	復路	午前	午後	午前	午後	午前	午後				
(例)	07:00	×	×	○	800	8:25	往路	緊張で気分が悪くなり途中下車	午前	図書館	午前	読書(日本経済新聞)	午前	朝から、集中しにくい	1820	2300	X/10	
							復路	復路は問題なかった	午後	図書館	午後	読書「うつ病:野村総一郎著」	午後	調子はよい				
明日の行動目標																		
日(月)							往路		午前		午前		午前					
							復路		午後		午後		午後					
今日の反省																		
明日の行動目標																		
日(火)							往路		午前		午前		午前					
							復路		午後		午後		午後					
今日の反省																		
明日の行動目標																		
日(水)							往路		午前		午前		午前					
							復路		午後		午後		午後					
今日の反省																		
明日の行動目標																		
日(木)							往路		午前		午前		午前					
							復路		午後		午後		午後					
今日の反省																		
明日の行動目標																		
日(金)							往路		午前		午前		午前					
							復路		午後		午後		午後					
今日の反省																		
1週間の計画達成度と改善点																		