

復職プログラム実施状況報告書

〔Step I ;通勤トレーニング〕

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時前社外練習です

月日 (08年)	起床	食事			目的地/着時間		目的地往復の状況	今日の主な行動	今日の精神状態	自宅着	就寝	今日の 点数
		朝	昼	夜	名称	着						
例) ()	07:00	×	×	○	新橋駅	8:45	往路は緊張で気分が悪くなり途中下車、復路は問題なかった	午前中は図書館へ、午後は百貨店に、夕方から本屋とスーパーへ買い物	寝不足気味、午前中やや不快、午後良かったが、夕方から疲労を感じた	18:20	2300	X/10
日(月)												
日(火)												
日(水)												
日(木)												
日(金)												
日(土)												
日(日)												
日(月)												
日(火)												
日(水)												
日(木)												
日(金)												
日(土)												
日(日)												

体力確認の目的ではありますが、人事面談・産業医面談の際に持参されることをお勧めします。次回は午前中の社内短時間疑似勤務への移行を予定します。