

2022年 8月				名前	目標週間 利用日数	目標月間 利用日数	担当印
日	曜日	シフト	欠席理由	10:10 ~ 11:45	13:10 ~ 14:45		
1	月			セルフケア 4/4 アサーション	個別訓練		
2	火			月1体力チェック	運動プログラム		
3	水			認知トレーニング 1/5 感情編	個別訓練		
4	木			ビジネスプログラム 第1印象を良くしよう	面談/個別訓練		
5	金			なぜ休職したのかを考えよう (休職の経験がある方向け)	個別訓練		
6	土						
7	日						
8	月			ブレインフィットネス 2/6 食事編	個別訓練		
9	火			初心者Excel講座① (4名限定・希望者は早めにご希望を！)	運動プログラム		
10	水			SST1/9 相談上手になろう	面談/個別訓練		
11	木			FITプログラム 4/8 バランスの良い考え方をしよう後編	個別訓練		
12	金			グループワーク ～NASAゲーム～	個別訓練		
13	土						
14	日						
15	月			セルフケア 1/4 働くための健康管理	個別訓練		
16	火			個別訓練	運動プログラム		
17	水			認知トレーニング 2/5 認知編 I	個別訓練		
18	木			就労パスポートを作ろう	面談/個別訓練		
19	金			FINDプログラム 1/5 興味+働く意義	個別訓練		
20	土						
21	日						
22	月			ブレインフィットネス 3/6 睡眠編	個別訓練		
23	火			初心者Word講座① (4名限定・希望者は早めにご希望を！)	運動プログラム		
24	水			FITプログラム 5/8 問題解決を目指す	個別訓練		
25	木			SST2/9 「聞く」ということ	面談/個別訓練		
26	金			EQ 心の知能知数	個別訓練		
27	土						
28	日						
29	月			セルフケア 2/4 自分の状態を正しく理解する	個別訓練		
30	火			個別訓練	運動プログラム		
31	水			社会系 FITプログラム 6/8 問題解決に取り組む	1か月の振り返り/個別訓練		
毎日のスケジュール 9:30 開所 10:00 朝礼・マインドフルネス・生活記録表記入 10:10-11:45 AMプログラム 12:00-13:00 ランチ 13:00 昼礼・マインドフルネス 13:10-14:45 PMプログラム 14:45-15:00 終礼・片付け・記録				表の使い方 ①上部に「氏名」「目標とする週間利用日数」「目標とする月間利用日数」を記載。 ②在宅訓練を希望する日は、シフト欄に「在宅」「AM在宅」「PM在宅」のいずれかを記載。 ③どうしても予定の調整がつかない日は、シフト欄に「全体」「AM半休」「PM半休」のいずれかを記載。 ※在宅と通所を半日ずつ実施したい場合は、欠席理由欄にその旨を記載ください。 ④担当スタッフに提出し、現在の目標と提出シフトの内容が相違ないか確認。 ⑤スタッフが担当印を押し、コピーを受け取る。		BFブレインフィットネス (脳に良い健康増進プログラム) FITプログラム (心の柔軟性を高めるトレーニング) 運動プログラムの準備物 ・運動しやすい服装 ・タオル ・水分 SST (コミュニケーショントレーニング) EQ (こころの知能指数) 振り返えのご案内 ・休職不良や予定変更が生じた場合、目標とする通所計画が達成できるよう振り返えを行ってください。	