

2024 年 7 月 大塚センター (TEL: 03-5980-9023)

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	月	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる(活動編)	その他 ウィークリーレポート振り返り / 個別訓練
2	火	就労系 傾聴	その他 個別訓練
3	水	運動系 オフィスで簡単ストレッチ&体力チェック ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
4	木	社会系 FITプログラム2/8 問題を見つめなおす	その他 個別訓練
5	金	就労系 FINDプログラム② 得意なこと編	その他 ウィークリーレポート振り返り / 個別訓練
6	土	人間関係 余暇プログラム パズル大作戦	その他 個別訓練
7	日		
8	月	生活系 習慣化7つのコツ	その他 ウィークリーレポート振り返り / 個別訓練
9	火	就労系 報道相を意識しよう	その他 個別訓練
10	水	運動系 デュアルタスクトレーニング ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
11	木	社会系 FITプログラム3/8 柔軟な考え方をしよう~前編~	その他 個別訓練
12	金	就労系 ③ 履歴書・職務経歴書の書き方	その他 ウィークリーレポート振り返り / 個別訓練
13	土	人間関係 余暇プログラム コミュニケーションゲーム	その他 個別訓練
14	日		
15	月	生活系 プレインストーミング	その他 ウィークリーレポート振り返り / 個別訓練
16	火	NEW! 社会系 セルフケア③	その他 個別訓練
17	水	運動系 インストラクターによる ボディメイキングヨガ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
18	木	社会系 FITプログラム4/8 柔軟な考え方をしよう~後編~	その他 個別訓練
19	金	就労系 FINDプログラム③ 大事なこと編	その他 ウィークリーレポート振り返り / 個別訓練
20	土	人間関係 余暇プログラム ミニゲーム	その他 個別訓練
21	日		
22	月	生活系 BFコアプログラム 状況に合わせて対処する	その他 ウィークリーレポート振り返り / 個別訓練
23	火	就労系 文面作成 Eメール	その他 個別訓練
24	水	運動系 イケ・サンパークまでウォーキング ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
25	木	社会系 FITプログラム5/8 問題解決に取り組む	その他 個別訓練
26	金	社会系 オフィスルール確認 塾制度ガイダンス・就労後も安定している方の特徴	その他 ウィークリーレポート振り返り トレーニングレポート振り返り/個別訓練
27	土	人間関係 余暇プログラム ニューロアート	その他 個別訓練
28	日		
29	月	生活系 仕事・暮らしの苦手解決③ セルフモニタリング	その他 ウィークリーレポート振り返り / 個別訓練
30	火	就労系 電話対応	その他 個別訓練
31	水	運動系 インストラクターによる セルフケアストレッチ&ヨガ 疲労回復 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
9:30 開所		表の見方	
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想		運動系: 赤太字 □ 認知心理師 監修プログラム □ レインフィットネス(BF)	
10:00-12:00 AMプログラム		リワークプログラム リワーク資料を元に支援員と相談して取り 組みます。 課題は担当支援員へ提出	
12:00-13:00 ランチ		※参加条件※ ・現在休職中	
13:00-15:00 昼礼/PNプログラム		運動プログラムの準備物 ・ジャージなどの運動服(着替え)、タオル ・水分(ペットボトル・水筒) ※遅刻等での途中参加について ・準備体操無しでは、怪我にも繋がる可能性がある ・インストラクターに確認し、ご参加下さい	
15:00-15:30 終礼/1日の振り返り		就労塾について ・オフィスカジュアルの服装が参加条件 生活塾について 【正式利用を希望されている実習中の方】 随時、塾制度ガイダンスを受けるようにしてください	
FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング(Flexibility Intervention Training)の略であり、物事への柔軟性(柔軟的な思考や行動)を高め、少しでもより良い状態(FIT)に近づくことを目的としたプログラムです。全8回で構成されており、認知行動療法の理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。			
FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略で、自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行いご自身の働く方向性を探っていきます。			
模擬面接: 就労塾在籍中以降の方のみ実施。志望企業が定まっており、応募書類作成済みの方対象。			