

2025

年

2

月 プログラム表

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	土	人間関係 余暇プログラム 推しを語ろう	個別訓練
2	日		
3	月	生活系 BFコアプログラム 状況に合わせて対処する	個別訓練
4	火	運動系 インストラクターによる 試して快眠！就寝前ストレッチ ※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
5	水	社会系 FITプログラム 5/8 問題解決に取り組む	個別訓練
6	木	就労系 セルフケア②	就労系 ビジネスディスカッション ／ウィークリーレポートの振り返り
7	金	就労系 FINDプログラム② 得意なこと編	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
8	土	人間関係 余暇プログラム バレンタインクッキング	個別訓練
9	日		
10	月	生活系 様々な瞑想	個別訓練
11	火	運動系 自分の体力を知ろう/大塚バレーボール	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
12	水	社会系 FITプログラム 6/8 行動を通して思い込みを変えよう	個別訓練
13	木	就労系 傾聴	社会系 ストレスコーピング 1/7 ／ウィークリーレポートの振り返り
14	金	就活系 ③ 履歴書・職務経歴書の書き方	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
15	土	人間関係 余暇プログラム コラージュアート(冬編)	個別訓練
16	日		
17	月	生活系 BFコアプログラム 生活のリズムを整える	個別訓練
18	火	運動系 インストラクターによる 姿勢改善トレーニング(コアトレ) ※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
19	水	社会系 FITプログラム 7/8 スキーマに気づこう・見直そう	個別訓練
20	木	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	社会系 ストレスコーピング 2/7 ／ウィークリーレポートの振り返り
21	金	就労系 FINDプログラム③ 大事なこと編	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
22	土	人間関係 余暇プログラム お気楽読書クラブ	個別訓練
23	日		
24	月	生活系 脳の健康に良いとされる睡眠のとり方	個別訓練
25	火	運動系 ピジョントレーニング	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
26	水	社会系 FITプログラム 8/8 新しいスキーマを確認しよう・FITプログラムの振り返り	個別訓練
27	木	就労系 タスクマネージメントを鍛えよう	社会系 ストレスコーピング 3/7 ／ウィークリーレポートの振り返り
28	金	就活系 ④ 模擬面接／復職前面談	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
9:30 開所		表の見方  公認心理師 提供 生活系 土・祝日	■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は、スタッフやインストラクターに相談した上で、ご検討ください。 ■塾制度ガイダンスについて 1度受講した方も繰り返し受講をおすすめします。 ■ウィークリーレポートの振り返りは、基本的には毎週金曜日の午後 に実施していますが、金曜日に通所予定がない方は、その前日の木曜日の午後、ウィークリーレポートの振り返りを行います。 ■単位について ○○系と記載がないもののカテゴリーは「その他」です。
9:50 朝礼/マインドfulness瞑想			
10:00-12:00 AMプログラム			
12:00-13:00 昼休憩(ランチ)			
13:00 昼礼/マインドfulness瞑想			
13:10-15:00 PMプログラム			
15:00-15:30 終礼/1日の振り返り			
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。FITプログラムは全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。			