

# 2024年 8月

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:00 ~ 15:00
1	木	課題を見つめなおす/個別訓練	課題を見つめなおす/個別訓練
2	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	就活系 障害について考える②
3	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
5	月	BFコアプログラム③ 「生活の質を上げる」(活動編)	PC・個別訓練/リワークプログラム
6	火	PC・個別訓練/リワークプログラム	スタジオヨガ
7	水	社会系 SST③謝る	PC・個別訓練/リワークプログラム
8	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	就労系 模擬就労(開票作業)
9	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	就活系 FIND第2回「適性」
10	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
12	月	生活系 知的活動(図形伝言)	
13	火	運動系 体力測定①	FITホームワーク/個別訓練
14	水	FIT 第4回 「柔軟な考え方をしよう」(中編)	FITホームワーク/個別訓練
15	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	就労系 ビジネスマナー人に与える印象②
16	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	就活系 プラス表現②仕事編
17	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
19	月	生活系 ストレスコーピング② コーピングリストを作る	PC・個別訓練/リワークプログラム
20	火	運動系 体力測定②	運動プログラム
21	水	社会系 SST④自分の思いを伝える	PC・個別訓練/リワークプログラム
22	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	就労系 模擬就労(ビーズ作業)
23	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	就活系 障害について考える③
24	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
26	月	生活系 行動計画の振り返り・知的刺激	PC・個別訓練/リワークプログラム
27	火	運動系 体力測定③	FITホームワーク/個別訓練
28	水	FIT 第5回 「柔軟な考え方をしよう」(後編)	FITホームワーク/個別訓練
29	木	就労系 ビジネスマナー 「メモを取る」	PC・個別訓練/リワークプログラム
30	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	就活系 グループワーク
31	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
BFコアプログラム		「科学的根拠にもとづいた正しい知識」から、生活習慣改善を実行します。「睡眠」「食事」「運動」「ストレスケア」「知的刺激」「人間関係」6つの視点と相互作用を学び、こころと体の健康に向け自分に合った方法を試せるプログラムです。	
FIT		様々なワークを通じて自分の考え方や行動の傾向を知り、他の選択肢がないか立ち止まって考えることができます。困難な状況でも柔軟に考え解決に向けたアクションがとれるようになることを目指すプログラムです。	
FIND		長く安定して働けるために、どのような働き方が自分にマッチするか考えます。「興味」「適性」「価値観」「お金」「制約」。5つの視点から自分にとっての働く意義を見出し、働き方や職業選択を捉えなおせるプログラムです。	
リワークプログラム		これまでの働き方、休職時の就労環境を振り返り課題を抽出。働き方の見直しや復職時の希望を整理し、通院同行で主治医とも連携。伝え方を整理する産業医面談対策、上長面談対策によりあなたの復職を支援いたします。	