

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/マイプログラム | 課題を見つめなおす/マイプログラム |
| 2 | 金 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就活系 障害について考える② |
| 3 | 土 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | |
| 5 | 月 | BFコアプログラム③ 「生活の質を上げる」(活動編) | マイプログラム/リワークプログラム/面談 |
| 6 | 火 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 |
| 7 | 水 | 社会系 SST③謝る | マイプログラム/リワークプログラム/面談 |
| 8 | 木 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就労系 模擬就労(開票作業) |
| 9 | 金 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就活系 FIND第2回「適性」 |
| 10 | 土 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | |
| 12 | 月 | 生活系 知的活動(図形伝言) | |
| 13 | 火 | 運動系 体力測定① | スタジオヨガ |
| 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/マイプログラム |
| 15 | 木 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就労系 ビジネスマナー人に与える印象② |
| 16 | 金 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就活系 プラス表現②仕事編 |
| 17 | 土 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | |
| 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 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 |
| 20 | 火 | 運動系 体力測定② | マイプログラム/リワークプログラム/面談 |
| 21 | 水 | 社会系 SST④自分の思いを伝える | マイプログラム/リワークプログラム/面談 |
| 22 | 木 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就労系 模擬就労(ピーズ作業) |
| 23 | 金 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就活系 障害について考える③ |
| 24 | 土 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | |
| 26 | 月 | 生活系 行動計画の振り返り・知的刺激 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 |
| 27 | 火 | 運動系 体力測定③ | 運動プログラム |
| 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/マイプログラム |
| 29 | 木 | 就労系ビジネスマナー 「メモを取る」 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 |
| 30 | 金 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就活系 グループワーク |
| 31 | 土 | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | |
| 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、退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。 | |