2024年 9月

日	曜日	10:00 ～ 12:00	13:00 ～ 15:00
2	月	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
3	火	マイプログラム/リワークプログラム/面談	運動系　スタジオヨガ
4	水	就労系　SST⑤怒りをコントロールする	マイプログラム/リワークプログラム/面談
5	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　出荷準備作業
6	金	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就活系　FIND「価値観」
7	土	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
9	月	生活系　BFコアプログラム④ 「状況に合わせて対処する」	マイプログラム/リワークプログラム/面談
10	火	運動系　体力測定①	マイプログラム/リワークプログラム/面談
11	水	社会系　FIT　第6回 「問題解決に取り組む」	FITホームワーク/マイプログラム
12	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 「職場での人間関係」
13	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 「状況編」
14	土	ゲーム大会	
16	月	生活系　BFワーク＆行動計画 知的活動：地図、配置作成	
17	火	運動系　体力測定②	運動プログラム
18	水	社会系　SST　頼み事をする	マイプログラム/リワークプログラム/面談
19	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　レシート集計
20	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
21	土	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
23	月	生活系　BFワーク＆行動計画 ストレスコーピング③	
24	火	運動系　体力測定③	マイプログラム/リワークプログラム/面談
25	水	社会系　FIT　第７回 「行動を通して思い込みを変えよう」	FITホームワーク/マイプログラム
26	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 「敬語」
27	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④
28	土	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
30	月	生活系　BFワーク＆行動計画 知的刺激：ジェンガ、UNO	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、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。