

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	PC・個別訓練/リワークプログラム	運動系 スタジオヨガ
4	水	社会系 SST⑤怒りをコントロールする	PC・個別訓練/リワークプログラム
5	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	就労系 模擬就労 出荷準備作業
6	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	就活系 FIND「価値観」
7	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
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」	PC・個別訓練/リワークプログラム
10	火	運動系 体力測定①	PC・個別訓練/リワークプログラム
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/個別訓練
12	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 「職場での人間関係」
13	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	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	PC・個別訓練/リワークプログラム
19	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	就労系 模擬就労 レシート集計
20	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
21	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
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	PC・個別訓練/リワークプログラム
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/個別訓練
26	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 「敬語」
27	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④
28	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
30	月	生活系 BFワーク&行動計画 知的刺激：ジェンガ、UNO	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、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。	