

# 2024年 10月

日	曜日	10:00 ~ 11:45	13:00 ~ 14:45
1	火	課題を見つめ直す/個別訓練	課題を見つめ直す/個別訓練
2	水	社会系 SST 頼まれ事を断る	PC・個別訓練/リワークプログラム
3	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
4	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	就活系プラス表現④ 「自己表現編」
5	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
7	月	生活系 BFコアプログラム① 「生活のリズムを整える」	PC・個別訓練/リワークプログラム
8	火	運動系 体力測定①	PC・個別訓練/リワークプログラム
9	水	社会系 FIT 第8回 「FITプログラムの振り返り」	FITホームワーク/個別訓練
10	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 「報連相を意識しよう」報告編
11	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	就活系 FIND 「お金」
12	土	ゲーム大会	
14	月	生活系 BFワーク&行動計画 マインドフルネス	
15	火	運動系 体力測定②	運動系 スタジオヨガ
16	水	社会系 SST 会話をする	PC・個別訓練/リワークプログラム
17	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
18	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
19	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
21	月	生活系 BFワーク&行動計画 ストレスコーピング④	PC・個別訓練/リワークプログラム
22	火	運動系 体力測定③	PC・個別訓練/リワークプログラム
23	水	社会系 FIT 第1回 「FITを知る」	FITホームワーク/個別訓練
24	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 「報連相を意識しよう」連絡編
25	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	就活系 自己表現①
26	土	防災訓練/PC・個別訓練	
28	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
29	火	PC・個別訓練/リワークプログラム	運動プログラム
30	水	社会系 自己肯定感と向き合おう① 自己肯定感ってなに？	PC・個別訓練/リワークプログラム
31	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	就労系 模擬就労 ビーズストラップ

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。