

2025

年

6

月 プログラム表

吉祥寺センター (TEL:0422-26-9503)

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	日		
2	月	生活系 BFコアプログラム ④状況に合わせて対処する	その他 個別訓練
3	火	社会系 FITプログラム9/12 行動を通して思い込みを変えよう～後編～	その他 個別訓練
4	水	運動系 体力測定&デュアルタスクトレーニング★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/部署活動
5	木	就労系 (JST) 職場で伝えるにいいことを伝えるには	社会系 EQ こころの知能指数①
6	金	その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練	余暇系 コミュニケーションゲーム 週末のクールダウン
7	土		
8	日		
9	月	生活系 雨の日の過ごし方	その他 個別訓練
10	火	社会系 FITプログラム10/12 スキーマに気づこう	その他 個別訓練
11	水	運動系(スタジオ) 自律神経整えヨガ★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/部署活動
12	木	社会系 ストレスコーピング② コーピングリストを作る	就労系 文面作成～Eメール編～
13	金	その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練	就労系 FINDプログラム④ 費用編
14	土		
15	日		
16	月	生活系 BFコアプログラム ①生活のリズムを整える	その他 個別訓練
17	火	社会系 FITプログラム11/12 スキーマを修正しよう	その他 個別訓練
18	水	運動系 安眠リラックスストレッチ(座席付)★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/部署活動
19	木	就労系 (JST) 職場での会話について考えよう	生活系 自分の解像度を上げよう ～三段階のセルフモニタリング～
20	金	その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練	就労系 面接練習
21	土		
22	日		
23	月	生活系 仕事・暮らしの苦手解決⑤ 注意の持続	その他 個別訓練
24	火	社会系 FITプログラム12/12 FITプログラムの振り返り	その他 個別訓練
25	水	運動系(スタジオ) フロー・ボディワーク※筋トレ系 ★★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/部署活動
26	木	社会系 プラス表現トレーニング～仕事編～	就労系 文面作成～メモ・書類編～
27	金	その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練	就労系 FINDプログラム⑤ 無理なこと編
28	土		
29	日		
30	月	生活系 BFコアプログラム ②生活の質を上げる(食事編)	その他 個別訓練
9:30 開所 9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想 10:00-12:00 AMプログラム 12:00-13:00 昼休憩(ランチ) 13:00 昼礼/マインドフルネス瞑想 13:10-15:00 PMプログラム 15:00-15:30 終礼/1日の振り返り	表の見方 認心理士 監修プログラム インストラクター提供プログラム	■運動プログラムの準備物 ・ジャージなどの運動服(着替え)、タオル ・水分(ペットボトル・水筒)  ※遅刻等での途中参加については、スタッフやインストラクターに相談した上で、検討ください。	
FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング( Flexibility Intervention Training)の略であり、物事への柔軟性(柔軟的な思考や行動)を高め、少しでもより良い状態(FIT)に近づくことを目的としたプログラムです。FITプログラムは全8回で構成されており、認知行動療法の理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。			
FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略で、自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行いご自身の働く方向性を探っていきます。			