

7 月プログラム表

|     |   | AMプログラム 10:00~12:00                                                                                                                                                                                                 | PMプログラム 13:10~15:00                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |   | 【生活】                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1日  | 火 | SST 8/10 人に与える印象Ⅰ                                                                                                                                                                                                   | 個別訓練                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |   | 【FITプログラム（社会）】                                                                                                                                                                                                      | 【生活】                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2日  | 水 | 柔軟な考え方をしよう・後編                                                                                                                                                                                                       | セルフケア 1/3                                                                                                                                                                                                                            |
|     |   | 【社会】                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3日  | 木 | ストレスコーピング 1/7                                                                                                                                                                                                       | 個別訓練                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |   | 週間目標振り返りと設定                                                                                                                                                                                                         | 【生活】                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4日  | 金 |                                                                                                                                                                                                                     | 身体に良い食事とは                                                                                                                                                                                                                            |
| 5日  | 土 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6日  | 日 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |   | 【運動】配信                                                                                                                                                                                                              | 【生活】                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7日  | 月 | 脂肪燃焼 AMRAP                                                                                                                                                                                                          | 脳の疲労回復                                                                                                                                                                                                                               |
|     |   | 【社会】                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 8日  | 火 | ポジティブ心理学 6/10 レジリエンス①                                                                                                                                                                                               | 個別訓練                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |   | 【FITプログラム（社会）】                                                                                                                                                                                                      | 【ブレインフィットネス（生活）】                                                                                                                                                                                                                     |
| 9日  | 水 | 問題解決に取り組む                                                                                                                                                                                                           | 生活の質を上げる(活動編)                                                                                                                                                                                                                        |
|     |   | 【社会】                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10日 | 木 | 対人関係プログラム①重要な他者                                                                                                                                                                                                     | 個別訓練                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |   | 週間目標振り返りと設定                                                                                                                                                                                                         | 【就労】                                                                                                                                                                                                                                 |
| 11日 | 金 |                                                                                                                                                                                                                     | グループワーク                                                                                                                                                                                                                              |
| 12日 | 土 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 13日 | 日 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |   | 【生活】                                                                                                                                                                                                                | 【FINDプログラム(就労)】                                                                                                                                                                                                                      |
| 14日 | 月 | SST 9/10 人に与える印象Ⅱ                                                                                                                                                                                                   | 制約+働く意義                                                                                                                                                                                                                              |
|     |   | 【社会】                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 15日 | 火 | ストレスコーピング 2/7                                                                                                                                                                                                       | 個別訓練                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |   | 【運動】                                                                                                                                                                                                                | 【生活】                                                                                                                                                                                                                                 |
| 16日 | 水 | 運動プログラム                                                                                                                                                                                                             | セルフケア 2/3                                                                                                                                                                                                                            |
|     |   | 【FITプログラム（社会）】                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 17日 | 木 | 行動を通して思い込みを変えよう                                                                                                                                                                                                     | 個別訓練                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |   | 週間目標振り返りと設定                                                                                                                                                                                                         | 【社会】                                                                                                                                                                                                                                 |
| 18日 | 金 |                                                                                                                                                                                                                     | 対人関係プログラム②コミュニケーションのずれ                                                                                                                                                                                                               |
| 19日 | 土 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 20日 | 日 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |   | 【余暇】                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 21日 | 月 | コミュニケーションゲーム                                                                                                                                                                                                        | 個別訓練                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |   | 【運動】配信                                                                                                                                                                                                              | 【社会】                                                                                                                                                                                                                                 |
| 22日 | 火 | 安眠リラックスヨガ                                                                                                                                                                                                           | ポジティブ心理学 7/10 レジリエンス②                                                                                                                                                                                                                |
|     |   | 【FITプログラム（社会）】                                                                                                                                                                                                      | 【ブレインフィットネス（生活）】                                                                                                                                                                                                                     |
| 23日 | 水 | スキーマに気づこう・見直そう                                                                                                                                                                                                      | 状況に合わせて対処する                                                                                                                                                                                                                          |
|     |   | 【運動】配信                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 24日 | 木 | 身体の土台をつくるスロトレ                                                                                                                                                                                                       | 個別訓練                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |   | 週間目標振り返りと設定                                                                                                                                                                                                         | 【就労】                                                                                                                                                                                                                                 |
| 25日 | 金 |                                                                                                                                                                                                                     | リワークプログラム(事例検討)                                                                                                                                                                                                                      |
| 26日 | 土 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 27日 | 日 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
|     |   | 【運動】配信                                                                                                                                                                                                              | 【FINDプログラム(就労)】                                                                                                                                                                                                                      |
| 28日 | 月 | 職場で体幹トレーニング                                                                                                                                                                                                         | 興味+働く意義                                                                                                                                                                                                                              |
|     |   | 【社会】                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 29日 | 火 | ストレスコーピング 3/7                                                                                                                                                                                                       | 個別訓練                                                                                                                                                                                                                                 |
|     |   | 【FITプログラム（社会）】                                                                                                                                                                                                      | 【生活】                                                                                                                                                                                                                                 |
| 30日 | 水 | 新しいスキーマの確認/FITプログラムの振り返り⑧                                                                                                                                                                                           | SST 10/10 断るということ                                                                                                                                                                                                                    |
|     |   | 【運動】配信                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 31日 | 木 | 色々ウォーキング&のびのびストレッチ                                                                                                                                                                                                  | 1か月の振り返り                                                                                                                                                                                                                             |
|     |   | 毎日のスケジュール<br>9:30 開 所・各種レポート記入・体調チェック<br>9:50-10:00 朝礼・マインドフルネス<br>10:00-12:00 AMプログラム<br>12:00-13:00 昼礼・ランチタイム・振り返り<br>13:00-13:10 昼礼・マインドフルネス<br>13:10-15:00 PMプログラム<br>15:00-15:30 終礼・各種レポート記入・振り返り<br>15:30 閉 所 | 【ブレインフィットネス】<br>脳に良いとされる健康増進プログラム<br>【FITプログラム】<br>心の柔軟性を高めるトレーニング<br>【FINDプログラム】<br>自己理解を促し長く安定して働くための基礎を作るプログラム<br>【SST ソーシャルスキルトレーニング】<br>社会生活を送る上で必要不可欠な対人関係の構築などを学ぶコミュニケーショントレーニング<br>【運動プログラムの準備物】<br>・運動しやすい服装<br>・タオル<br>・水分 |