

2025 年 8 月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	金	<b>就活系</b> ① 就職活動のステップとポイント	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
2	土	<b>人間関係</b> BF飯～夏バテ対策編～	個別訓練
3	日		
4	月	<b>生活系</b> 様々な瞑想	個別訓練
5	火	<b>運動系</b> ☆自分の体力を知ろう&基礎体力アップ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
6	水	<b>社会系</b> FITプログラム7/8 スキーマに気づこう・見直そう	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
7	木	<b>就労系</b> ナビゲーションブックを作ろう	<b>社会系</b> ストレスコーピング 2/8
8	金	<b>就労系</b> FINDプログラム⑤ 無理なこと編	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
9	土	<b>人間関係</b> からくり装置を作ろう 設計編	個別訓練
10	日		
11	月	<b>生活系</b> スマホお悩み解明プログラム	個別訓練
12	火	<b>運動系</b> インストラクターによる マインドfulnessヨガ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
13	水	<b>社会系</b> FITプログラム8/8 新しいスキーマを確認しよう/FITプログラムの振り返り	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
14	木	<b>就労系</b> セルフケア②	<b>社会系</b> ストレスコーピング 3/8
15	金	<b>社会系</b> オフィスルール確認・塾制度ガイダンス ・リワークプログラムガイダンス	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
16	土	<b>人間関係</b> からくり装置を作ろう 実践編	個別訓練
17	日		
18	月	<b>生活系</b> BFコアプログラム 生活のリズムを整える	個別訓練
19	火	<b>運動系</b> ☆インストラクターによる コンディショニングヨガ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
20	水	<b>社会系</b> FITプログラム1/8 FITを知る	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
21	木	<b>就労系</b> 模擬就労(オリジナルゲーム企画編)	<b>社会系</b> ストレスコーピング 4/8
22	金	<b>就労系</b> FINDプログラム① 好きなこと編	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
23	土	<b>人間関係</b> スクラッチアート 夏	個別訓練
24	日		
25	月	<b>生活系</b> 脳の健康に良いとされる睡眠のとおり方	個別訓練
26	火	<b>運動系</b> ☆インストラクターによる 呼吸を深めるヨガ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
27	水	<b>社会系</b> FITプログラム2/8 問題を見つめなおす	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
28	木	<b>運動系</b> 特別講師 自律神経を整えるセルフケア ※下記の準備物を確認ください	<b>社会系</b> ストレスコーピング 5/8
29	金	<b>就活系</b> ② 企業研究をしよう	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
30	土	<b>人間関係</b> オリジナルゲーム 実践編	個別訓練
31	日		

9:30 開所

9:50 朝礼/マインドfulness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fulness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**

公認心理師 提供
生活系
土曜プログラム

■**運動プログラムについて**

☆印がついている運動プログラムは、地域施設を利用予定です。10時頃に事業所を出発予定ですので、参加をご希望の際は9:50までの通所等が必須となります。

■**運動プログラム時の準備物**

- ・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)

■プログラムの途中参加について

遅刻等での途中参加については、スタッフにご相談の上ご検討ください。

■塾制度ガイダンスについて

1度受講した方も繰り返し受講をおすすめします。

■ウィークリーレポートの振り返りについて

基本的には毎週金曜日に実施していますが、金曜日に通所予定がない方は、その前日の木曜日の午後、ウィークリーレポートの振り返りを行います。

■単位について

○○系と記載がないものカテゴリーは「その他」です。

FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング(Exibility 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、少しでもよい状況に近づけることを目的としたプログラムです。FITプログラムは全2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。