

2025 年 10 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	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
2	木	※リワークの方にもおすすめ 就労系プログラム 企業・業界研究	その他 個別訓練
3	金	その他 ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	リワークプログラム 利用者発表 私の再発防止策
4	土		
5	日		
6	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
7	火	社会系 FITプログラム3/12 柔軟な考え方をしよう～前編～	その他 個別訓練
8	水	運動系 スタジオ アクティブパワーヨガ★★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練／部署活動
9	木	社会系 ストレスコーピング⑥ アングァーコントロール	社会系 悩み方のスキル
10	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③ 働く意義×大事なこと
11	土		
12	日		
13	月	生活系 仕事・暮らしの苦手解決③ セルフモニタリング	その他 個別訓練
14	火	社会系 FITプログラム4/12 柔軟な考え方をしよう～中編～	その他 個別訓練
15	水	運動系 様々な瞑想×オフィスストレッチ★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練／部署活動
16	木	就労系 リワークプログラム 休職要因の分析 復職準備性の確認	社会系 EQ② 感情と付き合う (理解／調整)
17	金	その他 ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	リワークプログラム 利用者発表 私の再発防止策
18	土		
19	日		
20	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
21	火	社会系 FITプログラム5/12 柔軟な考え方をしよう～後編～	その他 個別訓練
22	水	運動系 スタジオ 安眠セロトニンヨガ★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練／部署活動
23	木	社会系 相談上手になろう 援助要請を身に着けよう	FITプログラムお悩み相談会 (1名15分×先着5名限定) ／個別訓練
24	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 働く意義×費用
25	土		
26	日		
27	月	生活系 理想とする生活習慣	その他 個別訓練
28	火	社会系 FITプログラム6/12 問題解決を目指す	その他 個別訓練
29	水	運動系 習慣化7つのコツ×オフィスストレッチ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練／部署活動
30	木	就労系 職場で活かす自己理解・強みの発見と活用	その他 個別訓練
31	金	その他 ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	生活系 お金の管理
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 ：公認心理士 監修プログラム ：インストラクター提供プログラム ・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。	▼通所の日数について 希望の働き方に合わせて目標とする通所日数を設定し、就労を見据えた生活リズムを整えながら安定して通所を目指していきます。 【基本のステップ】 ①短い時間 (1時間～半日) でも、予定に対してしっかり通所をする ②通所のリズムが身に付いたら、週5終日通所を目指して少しずつ日数や時間を増やす ③訓練の質を意識する (仕事であった場合、きちんとした成果が出せるか等) 週5日で通所をしたとしても、就労時の労働時間とは大きなギャップがあります。通所日数を増やしていくこと、通所を安定して継続することは企業へのアピールにも繋がり、長期安定就労のためにも大切な訓練となります。
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。			