

2025 年 12 月 プログラム表

9:30 開所	表の見方	■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に、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のカテゴリーは「その他」です。
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想	公認心理師 提供	
10:00-12:00 AMプログラム	生活系	
12:00-13:00 昼休憩(ランチ)	余暇系プログラム	
13:00 昼礼/マインドフルネス瞑想	■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。	
13:10-15:00 PMプログラム		
15:00-15:30 終礼/1日の振り返り	■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)	

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」「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なっていきます。