

2026 年 1 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	木	冬季休業	
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	運動系 ▲ 初詣ウォーキング ▲ ★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練
6	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 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
7	水	生活系 仕事・暮らしの苦手解決⑥ シフティング(切替)	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
8	木	リワークプログラム 再発防止策に根拠をプラス	その他 個別訓練
9	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
10	土		
11	日		
12	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
13	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 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
14	水	運動系 【スタジオ】季節の不調対策ヨガ★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
15	木	就労系 職場での会話について考えよう 職場の「空気」は言葉が作る	その他 個別訓練
16	金	その他 ウィークリーレポート振り返り / 個別訓練	社会系 【事例複数】 休職要因&再発防止策検討トレーニング
17	土		
18	日		
19	月	生活系 就職・復職に活かす自己分析 やる気曲線・心の地図	その他 個別訓練
20	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 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
21	水	運動系 体力測定×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 職場適応プロジェクト アシストチーム
22	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	利用者発表 / 個別訓練
23	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 働く意義×無理なこと
24	土		
25	日		
26	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
27	火	社会系 FITプログラム7/12 問題解決に取り組む	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
28	水	運動系 【スタジオ】優しいコアトレーニング★★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
29	木	就労系 頑張りすぎない断りスキル	その他 個別訓練
30	金	その他 ウィークリーレポート振り返り / 個別訓練	利用者発表 / 個別訓練
31	土		

<p>9:30 開所</p> <p>9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想</p> <p>10:00-12:00 AMプログラム</p> <p>12:00-13:00 昼休憩(ランチ)</p> <p>13:00 昼礼/マインドフルネス瞑想</p> <p>13:10-15:00 PMプログラム</p> <p>15:00-15:30 終礼/1日の振り返り</p>	<p>表の見方</p> <p> : 公認心理士 監修プログラム</p> <p> : インストラクター提供プログラム</p> <p>・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)</p> <p>※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。</p>	<p>▼訓練期間中の通所日数について</p> <p>「週5 週5通所でも負担のない状態」を目指し、安定した通所プランを組みます。祝日も開所となります。「訓練期間中であること」を想定した予定調整を行います。</p> <p>【週5日までの基本ステップ】</p> <p>①短い時間(1時間～半日)でも、予定に対して通所をする</p> <p>②生活リズムが安定したら、週5終日を目指し少しずつ日数や時間を増やす</p> <p>③週5終日通所ができるようになったら、安定期間の維持や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)</p> <p>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。</p>
<p>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。</p>		
<p>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。</p>		