

2025 年 12 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	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
2	火	社会系 FITプログラム 11/12 スキーマを修正しよう	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
3	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 職場適応プロジェクト アシストチーム
4	木	社会系 ストレスコーピング① ストレスとは	その他 個別訓練
5	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② 働く意義×得意なこと
6	土		
7	日		
8	月	生活系 災害対策プログラム(全員参加)／大掃除	社会系 EQ① 感情と付き合う(識別・利用)
9	火	社会系 FITプログラム 12/12 FITプログラムの振り返り	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
10	水	運動系【スタジオ】 パワーヨガ初級★★★ ※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
11	木	就労系 仕事の動を取り戻す！ 模擬就労プログラム	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
12	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 相談上手になろう 援助要請を身に着けよう
13	土		
14	日		
15	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
16	火	社会系 FITプログラム 1/12 FITを知る	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
17	水	運動系 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 職場適応プロジェクト アシストチーム
18	木	就労系 FINDプログラム③ 働く意義×大事なこと	その他 個別訓練
19	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
20	土		
21	日		
22	月	生活系 ブレインストーミング	生活系 お薬・通院・主治医との付き合い方
23	火	社会系 FITプログラム 2/12 問題を見つめなおす	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
24	水	運動系【スタジオ】 HAPPY SANMA DANCE★★★ ※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
25	木	就労系 仕事の動を取り戻す！ 模擬就労プログラム	利用者発表／個別訓練
26	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 仕事・暮らしの苦手解決⑤ 注意の持続
27	土		
28	日		
29	月	生活系 BFコアプログラム ③生活の質を上げる(活動編)	その他 個別訓練
30	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 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
31	水		

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  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 ・シャワーなどの運動服(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。	▼訓練期間中の通所日数について 「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。 【週5日までの基本ステップ】 ①短い時間(1時間～半日)でも、予定に対して通所をする 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 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) 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。		