

ニューロリワーク赤坂センター プログラム表 1月

|     |   | AMプログラム 10:00～12:00  | PMプログラム 13:10～15:00  |
|-----|---|--|--|
| 1日  | 木 |  |  |
| 2日  | 金 |  |  |
| 3日  | 土 |  |  |
| 4日  | 日 |  |  |
| 5日  | 月 | 【運動系】初脂  | 【就労系】ブレインストーミング  |
| 6日  | 火 | 【生活系】ブレインフィットネス 3/4<br>生活の質を上げる(活動編)   | 【社会系】 FITプログラム 6/8<br>行動を通して思い込みを変えよう  |
| 7日  | 水 | 【運動系】体力測定  | 個別訓練   |
| 8日  | 木 | 合同リワーク学会<br>(全国+韓国のリワークを繋ぎ、<br>当事者の方のリワークでの取り組みを共有)  | 合同リワーク学会<br>(全国+韓国のリワークを繋ぎ、<br>当事者の方のリワークでの取り組みを共有)  |
| 9日  | 金 | 週間目標振り返りと設定  | 個別訓練   |
| 10日 | 土 |  |  |
| 11日 | 日 |  |  |
| 12日 | 月 | 【余暇系】新年会   | 個別訓練   |
| 13日 | 火 | 【生活系】仕事・暮らしの苦手解決①  | 【社会系】FITプログラム 7/8<br>スキーマに気づこう・見直そう  |
| 14日 | 水 | 【運動系】イントラ配信  | 【就労系】FINDプログラム 2/5<br>適性+働く意義  |
| 15日 | 木 | 【社会系】 メタ認知 3/3   | 個別訓練   |
| 16日 | 金 | 週間目標振り返りと設定  | 【就労系】リワークプログラム<br>「事例検討」   |
| 17日 | 土 |  |  |
| 18日 | 日 |  |  |
| 19日 | 月 | 【生活系】習慣化の7つのコツ   | 個別訓練   |
| 20日 | 火 | 【生活系】ブレインフィットネス 4/4<br>状況に合わせて対処する   | 【社会系】FITプログラム 8/8<br>新しいスキーマの確認／FITプログラムの振り返り  |
| 21日 | 水 | 【就労系】 時間・タスク管理   | 【運動系】イントラ  |
| 22日 | 木 | 【社会系】ポジティブ心理学 7/10<br>レジリエンス②  | 個別訓練   |
| 23日 | 金 | 週間目標振り返りと設定  | 【就労系】職場での会話について考えよう  |
| 24日 | 土 |  |  |
| 25日 | 日 |  |  |
| 26日 | 月 | 【社会系】 ストレスコーピング 3/7<br>ストレスへの対処②   | 個別訓練   |
| 27日 | 火 | 【運動系】イントラ配信  | 個別訓練   |
| 28日 | 水 | 【生活系】仕事・暮らしの苦手解決②  | 【就労系】FINDプログラム 3/5<br>価値観+働く意義   |
| 29日 | 木 | 【社会系】FITプログラム 1/8<br>FITプログラムを知る   | 個別訓練   |
| 30日 | 金 | 週間目標振り返りと設定／防災訓練 (11:00～11:30)   | 【生活系】ブレインフィットネス 1/4<br>生活のリズムを整える  |
| 31日 | 土 |  |  |
|     |   | <b>【毎日のスケジュール】</b><br>9:30 開 所・各種レポート記入・体調チェック<br>9:50-10:00 朝礼・マインドフルネス<br>10:00-12:00 AMプログラム<br>12:00-13:00 昼礼・ランチタイム・振り返り<br>13:00-13:10 昼礼・マインドフルネス<br>13:10-15:00 PMプログラム<br>15:00-15:30 終礼・各種レポート記入・振り返り<br>15:30 閉 所 | <b>【ブレインフィットネス】</b><br>脳に良いとされる健康増進プログラム<br><b>【FITプログラム】</b><br>心の柔軟性を高めるトレーニング<br><b>【FINDプログラム】</b><br>自己理解を促し長く安定して働くための基礎を<br>作るプログラム<br><b>【SST ソーシャルスキルトレーニング】</b><br>社会生活を送る上で必要不可欠な対人関係の構築<br>などを学ぶコミュニケーショントレーニング<br><b>【運動プログラムの準備物】</b><br>・運動しやすい服装 ・タオル・水分 |