

2026 年 2 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	日		
2	月	生活系 脳の健康に良いとされる睡眠のとり方	その他 個別訓練
3	火	社会系 FITプログラム 8/12 行動を通して思い込みを変えよう ~前編~	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティビティチーム
4	水	運動系【室内】 体力測定×デュアルタスクトレーニング★★	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
5	木	社会系 ストレスコーピング③ ストレッサーの見直し、コーピングの行動分析	その他 個別訓練
6	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① 働く意義×好きなこと
7	土		
8	日		
9	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
10	火	社会系 FITプログラム 9/12 行動を通して思い込みを変えよう ~後編~	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティビティチーム
11	水	運動系【スタジオ】 安眠リラックスヨガ★ ※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
12	木	就労系 アサーション ～互いを大切にする表現方法～	その他 個別訓練
13	金	その他 ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	卒業生インタビュー ~安定した復職への道のり～ ※変更の場合、「相談援助」になります
14	土		
15	日		
16	月	生活系 仕事・暮らしの苦手解決① オリエンテーション／プランニング	その他 個別訓練
17	火	社会系 FITプログラム 10/12 スキーマに気づこう	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティビティチーム
18	水	運動系 オフィスストレッチ×エイシャルトレーニング★ ※手筋をお持ちください	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
19	木	社会系 リワークプログラム 休職要因の分析 復職準備性の確認	その他 個別訓練
20	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
21	土		
22	日		
23	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
24	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 クリエイティビティチーム
25	水	運動系【スタジオ】 お腹引き締めサーキット★★★ ※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
26	木	就労系 職場で活かす自己理解～強みの発見と活用～	利用者発表／個別訓練
27	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 EQ②(感情の理解／調整) ～人間関係をラジにする、しなやかな心の作り方～
28	土		

9:30 開所		表の見方	
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想		■認知心理士 監修プログラム	▼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しょう。
10:00-12:00 AMプログラム		■インストラクター提供プログラム ・シャーツなどの運動服(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。	【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日を目指し少しづつ日数や時間を増やす ③週5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、きちんと成果が出せるか等)
12:00-13:00 昼休憩(ランチ)			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。
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			

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。