

2026年2月

プログラム表

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 BFコアプログラム 状況に合わせて対処する	個別訓練
3	火	運動系★ インストラクターによる自律神経ヨガ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
4	水	社会系 FITプログラム7/8 スキーマに気づこう・見直そう	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
5	木	就労系 傾聴	社会系 ポジティブ心理学10/10
6	金	就労系 ナビゲーションブックを作ろう	ウィークリーレポート振り返り/ 個別訓練
7	土	余暇系 大塚大クイズ大会	個別訓練
8	日		
9	月	生活系 脳を休めるマインドフルネス瞑想	個別訓練
10	火	運動系 ★自分の体力を知ろう ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FIT相談会
11	水	社会系 エゴグラムの視点を身につける	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
12	木	就労系 タスクマネジメントを鍛えよう	社会系 ストレスコーピング 1/8
13	金	就労系 FINDプログラム③ 大事なこと編	社会系 オフィスルール確認 塾制度ガイダンス/リワークプログラムガイダンス ウィークリーレポート振り返り/ 個別訓練
14	土	余暇系 バレンタインマフィンを作ろう	個別訓練
15	日		
16	月	生活系 BFコアプログラム 生活のリズムを整える	個別訓練
17	火	運動系 ★インストラクターによる筋トレ×ヨガ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
18	水	社会系 FITプログラム8/8 新しいスキーマを確認しよう・FITプログラムの振り返り	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
19	木	就労系 アンガーコントロール	社会系 ストレスコーピング 2/8
20	金	就活系 ④ 模擬面接/復職前面談 ※	ウィークリーレポート振り返り/ 個別訓練
21	土	余暇系 からくり装置を作ろう ~設計編~	個別訓練
22	日		
23	月	生活系 プレスト〜BF飯〜	個別訓練
24	火	運動系 謎解きウォーキング ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/BF個別相談会
25	水	社会系 FITプログラム1/8 FITを知る	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
26	木	就労系 アサーション~自己表現を学ぼう~	社会系 ストレスコーピング 3/8
27	金	就労系 FINDプログラム④ 費用編	ウィークリーレポート振り返り/ 個別訓練
28	土	余暇系 からくり装置を作ろう ~実践編~	個別訓練
9:30 開所		<div>表の見方</div> <div></div> <div>公認心理師 提供</div> <div>生活系</div> <div>余暇系プログラム</div> <div>■運動プログラムについて</div> <div>☆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、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。</div> <div>■運動プログラム時の準備物</div> <div>・ジャージなどの運動服(着替え)、タオル</div> <div>・水分(ペットボトル・水筒)</div>	<div>■プログラムの途中参加について</div> <div>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。</div> <div>■塾制度ガイダンスについて</div> <div>1度受講した方も繰り返し受講をおすすめします。</div> <div>■ウィークリーレポートの振り返りについて</div> <div>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。</div> <div>■単位について</div> <div>〇〇系と記載がないもののカテゴリーは「その他」です。</div> <div>※:事前参加申請が必要なプログラム です。ホワイトボードに詳細が掲示されますので、参加希望の際はご確認ください。申し込みをお願いいたします。申し込みがない方は個別訓練の時間となります。</div>
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			
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。			