

2026

年

7

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	水	<b>運動系</b> 体力測定×デュアルタスク ★★ ※下記の準備物を確認ください	<b>その他</b> 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
2	木	<b>社会系</b> ストレスコーピング① 疲労とストレスのサイン	<b>その他</b> 個別訓練
3	金	<b>その他</b> ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	<b>就労系</b> FINDプログラム① 働く意義×興味
4	土		
5	日		
6	月	<b>生活系</b> BFコアプログラム④ 状況に合わせて対処する	<b>その他</b> 個別訓練
7	火	<b>社会系</b> FITプログラム2/8 問題を見つめなおす	<b>その他</b> 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
8	水	<b>運動系</b> 【スタジオ】ゆるめるリラクソヨガ ★★ ※下記の準備物を確認ください	<b>その他</b> 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
9	木	<b>就労系 傾聴</b> 職場の心理的安全性を高めよう	<b>その他</b> 個別訓練
10	金	<b>その他</b> ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	<b>社会系</b> 心の余裕を生み出す プラス表現トレーニング
11	土		
12	日		
13	月	<b>生活系</b> 仕事・暮らしの苦手解決⑥ シフティング(切替)	<b>その他</b> 個別訓練
14	火	<b>社会系</b> FITプログラム3/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	<b>その他</b> 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
15	水	<b>運動系</b> フェイシャルエクササイズ&スローストレッチ ★★ ※手鏡をご準備ください	<b>その他</b> 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
16	木	<b>社会系</b> 自己肯定感③ ～自己肯定感を育てよう～	<b>就労系</b> オープン就労・クローズ就労の違い ／個別訓練
17	金	<b>その他</b> ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	<b>就労系</b> FINDプログラム② 働く意義×適正
18	土		
19	日		
20	月	<b>生活系</b> BFコアプログラム① 生活のリズムを整える	<b>その他</b> 個別訓練
21	火	<b>社会系</b> FITプログラム4/8 柔軟な考え方をしよう～後編～	<b>その他</b> 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
22	水	<b>運動系</b> 【スタジオ】盆踊り～日本の伝統で心身を整える～★★ ※下記の準備物 を確認ください	<b>その他</b> 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
23	木	<b>就労系(リワークプログラム)</b> 事例検討トレーニング	<b>その他</b> 個別訓練
24	金	<b>その他</b> ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	<b>社会系</b> メタ認知③ 自尊心を育てる考え方
25	土		
26	日		
27	月	<b>生活系</b> スマホお悩み解消講座 適切な付き合い方を学ぶ	<b>その他</b> 個別訓練
28	火	<b>社会系</b> FITプログラム5/8 問題解決に取り組む	<b>その他</b> 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
29	水	<b>運動系</b> 筋トレフォーム確認講座 ★★ ※下記の準備物を確認ください	<b>その他</b> 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
30	木	<b>社会系</b> ポジティブ心理学④ 意味(M)・達成(A)「やり抜く力」について	<b>その他</b> 個別訓練
31	金	<b>その他</b> ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	<b>就労系</b> FINDプログラム③ 働く意義×価値観
9:30 開所		<b>表の見方</b> :公認心理士 監修プログラム	<b>▼訓練期間中の通所日数について</b> 「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。
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想		:インストラクター提供プログラム	<b>【週5日までの基本ステップ】</b> 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通所を目指し少しずつ日数や時間を増やす ③週5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)
10:00-12:00 AMプログラム		・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) ※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。	<b>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。</b> 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。
12:00-13:00 昼休憩(ランチ)			
13:00 屋礼/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。			
模擬面接: 活塾在籍以降の方のみ実施。志望企業が定まっており、応募書類作成済みの方対象。			