

2026 年 8 月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:00 ~ 15:00 PM プログラム						
1	土	個別訓練	個別訓練						
2	日								
3	月	個別訓練	生活系 様々な瞑想						
4	火	運動系 ☆インストラクターによる スウェダヨガ	個別訓練						
5	水	社会系 FITプログラム5/8 問題解決に取り組む	個別訓練						
6	木	就労系 感情と付き合う(EQ②) 感情の理解・感情の調整	社会系 ポジティブ心理学8/10						
7	金	社会系 リワークのススメ	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練						
8	土	余暇系 夏の飾りつけをしよう	個別訓練						
9	日								
10	月	個別訓練	生活系 BFコアプログラム 生活のリズムを整える						
11	火	余暇系 趣味のススメ	個別訓練						
12	水	社会系 FITプログラム6/8 行動を通して思い込みを変えよう	個別訓練						
13	木	就労系 特別講師プログラム 障害年金について知ろう	社会系 ポジティブ心理学9/10						
14	金	就労系 FINDプログラム① 好きなこと編	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練						
15	土	個別訓練	個別訓練						
16	日								
17	月	個別訓練	生活系 脳の疲労回復						
18	火	運動系 ☆インストラクターによる 酷暑リカバリーヨガ	個別訓練						
19	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	個別訓練						
20	木	就労系 セルフケア①	社会系 ポジティブ心理学10/10						
21	金	就労系 オープン・クローズの違い	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						
22	土	余暇系 コンセンサスゲーム	個別訓練						
23	日								
24	月	個別訓練	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる(食事編)						
25	火	運動系 ☆自分の体力を知ろう	FIT相談会／個別訓練						
26	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	個別訓練						
27	木	就労系 セルフケア②	社会系 ストレスマネジメント／コンプリメントシャワー						
28	金	就労系 FINDプログラム② 得意なこと編	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練						
29	土	運動系 オンライン配信 ヨガプログラム	個別訓練						
30	日								
31	月	個別訓練	生活系 偏った食事にプラスα						
9:30 開所		表の見方 <table><tr><td></td><td>公認心理師 提供</td></tr><tr><td></td><td>生活系</td></tr><tr><td></td><td>余暇プログラム</td></tr></table> ■運動プログラムについて ☆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す。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。 ■運動プログラム時の準備物 ・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)		公認心理師 提供		生活系		余暇プログラム	■プログラムの途中参加について 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。 ■塾制度ガイダンスについて 1度受講した方も繰り返し受講をおすすめします。 ■ウィークリーレポートの振り返りについて 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。 ■単位について ○○系と記載がないもののカテゴリーは「その他」です。 ※: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と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。
	公認心理師 提供								
	生活系								
	余暇プログラム								
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(FT)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。