

2026 年 9 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	火	社会系 FITプログラム2/8 問題を見つめなおす	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
2	水	運動系【室内】 体力測定×デュアルタスク ★ ※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
3	木	社会系 セルフコンパッション ～焦燥を静寂に変える心の整え方～	その他 個別訓練
4	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 相談援助力～相談スキルを身につけよう～
5	土		
6	日		
7	月	生活系 仕事・暮らしの苦手解決② プランニング／ワーキングメモリー	その他 個別訓練
8	火	社会系 FITプログラム3/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
9	水	運動(室内) 様々な瞑想×オフィスストレッチ ★ ※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
10	木	社会系 ストレスコーピング③ ストレスを減らす対処法	その他 個別訓練
11	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×興味
12	土		
13	日		
14	月	生活系 BFコアプログラム① 生活のリズムを整える	その他 個別訓練
15	火	社会系 FITプログラム4/8 柔軟な考え方をしよう～後編～	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
16	水	運動系【スタジオ】 季節の不調対策ヨガ ★ ※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
17	木	就労系 リワークプログラム 再発予防に根拠をプラス	その他 個別訓練
18	金	その他 ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	生活系 リカバリープランを考えよう 休日に合わせた回復プラン
19	土	【土曜開放日】リワーク cafe フリースペース吉祥寺	
20	日		
21	月	生活系 プレインストミング(BFテーマ)	その他 個別訓練
22	火	社会系 FITプログラム5/8 問題解決に取り組む	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
23	水	社会系 ポジティブ心理学⑥ レジリエンス ストレスから立ち直る力について	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
24	木	就労系 リワークプログラム 事例検討トレーニング	その他 個別訓練
25	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×適正
26	土		
27	日		
28	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
29	火	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	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
30	水	運動系【スタジオ】 姿勢改善コアトレーニング ★★ ※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

9:30 開所	表の見方 ■:公認心理士 監修プログラム ■:利用者さんや卒業生による特別プログラム ■:RYT500所持スポーツインストラクター提供プログラム ■運動プログラムの持ち物: ・ジャージなどの運動服 ・水分(ペットボトル・水筒) ※運動着についてはストレッチの効いた服などで構いません	▼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。 【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終日を目指し少しずつ日数や時間を増やす ③週5終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、きちんとした成果が出せるか等) 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が、長期安定就労のためにも大切な訓練となります。
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: Flexibility Intervention Trainingの略
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に近づくことを目的としたプログラムです。
認知行動療法の理論に基づくトレーニングや思考や、行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを全 8回の構成で行います。

FINDプログラム: Finding Inner New Directionの略
自身の働く方向性を探り出すことを目的とした、自己理解のプログラムです。全5回で構成され、「自分の好きなこと」「苦手なこと」等、自己と様々な角度から向き合うワークを行い、ご自身が安定して長く働ける方向性を探ります。