

2026 年 10 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	木	就労系 傾聴 職場の心理的安全性を高めよう	その他 個別訓練
2	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 心の余裕を生み出す プラス表現トレーニング
3	土		
4	日		
5	月	生活系 実行機能～仕事・暮らしの苦手解決③～ セルフモニタリング	その他 個別訓練
6	火	社会系 FITプログラム7/8 スキーマに気づこう・見直そう	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
7	水	運動系【スタジオ】 優しいサーキットトレーニング ★★★ ※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
8	木	社会系 ストレスコーピング④ ストレスへの様々な対処	その他 個別訓練
9	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③ 働く意義・価値観
10	土		
11	日		
12	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
13	火	社会系 FITプログラム8/8 FITプログラムの振り返り	【特別プログラム】 安定就労を支える睡眠ケア ～認知行動療法で整える睡眠リズム～
14	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
15	木	社会系 対人関係プログラム② コミュニケーションのズレについて	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	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 SST+JST実践 アサーティブな断り方と「依頼・残業対応」
17	土	■【土曜開放日】リワークcafe フリースペース吉祥寺■	
18	日		
19	月	生活系 災害防止プログラム(避難訓練) いざという時の準備を確認しよう	その他 個別訓練
20	火	社会系 FITプログラム1/8 FITを知る	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
21	水	運動系【室内】 オフィスで出来るリラクソयोग ★ ※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
22	木	社会系 ポジティブ心理学⑦ ストレスを乗り越えるしなやかな心	その他 個別訓練
23	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④ 働く意義×お金
24	土		
25	日		
26	月	生活系 BFコアプログラム④ 状況に合わせて対処する	その他 個別訓練
27	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
28	水	運動系【スタジオ】 ハロウィンダンスブラクティス ★★★ ※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
29	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
30	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 就職・復職に活かす自己分析 やる気曲線・心の地図
31	土		

9:30 開所 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	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、長期安定就労のためにも大切な訓練となります。
---	--	---

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。