ニューロリワーク川越センター　TEL：049-299-4872

ニューロリワーク川越センター

2026　10 月 プログラム表

10月 神無月

日	曜日	AM　プログラム 10：00 ～ 12：00	PM　プログラム 13：15 ～ 15：00
1	木	個別訓練	**社会系　ポジティブ心理学　③** エンゲージメント(E)・人間関係(R)
2	金	**その他　ストレスコーピング②** コーピングリストを作る(ストレスへの対処Ⅰ)	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練
3	土		
4	日		
5	月	**生活系　コミュニケーション** 合意形成（雪山で遭難）	個別訓練／**NEW!!**プログラムお悩み相談会／ （ウィークリーレポート振り返り）
6	火	**社会系　FITプログラム⑦** スキーマに気づこう・見直そう	**生活系** 気象病の対策をしよう
7	水	**社会系　ポジティブ心理学　④** 意味(M)・達成(A)	FITホームワーク取り組み日／個別訓練
8	木	**その他　FINDプログラム④** 費用編	個別訓練
9	金	**運動系**　自分の体力を知ろう（体力測定） ＋プチボッチャ	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練
10	土		
11	日		
12	月	**運動系（スタジオ移動）**インストラクターによる「スポーツの秋！身体をアクティブに動かすパワーリフレッシュヨガ」	個別訓練／ （ウィークリーレポート振り返り）
13	火	個別訓練	**合同配信プログラム　社会系**「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	**社会系　FITプログラム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	FITホームワーク取り組み日／個別訓練
15	木	**生活系　ブレインフィットネス** **コアプログラム②**生活の質を上げる（食事編）	**社会系　ポジティブ心理学　⑤** 自尊感情・強み
16	金	**その他　ストレスコーピング③** ストレッサーの見直しと行動分析(ストレスへの対処Ⅱ)	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練
17	土		
18	日		
19	月	**社会系**　災害対策プログラム　避難訓練 ※原則全員参加をお願いいたします	個別訓練／ （ウィークリーレポート振り返り）
20	火	**社会系**　テーマミーティング	**生活系　仕事・暮らしの苦手解決①** オリエンテーション/プランニング前編
21	水	**社会系　ポジティブ心理学　⑥** レジリエンス①	FITホームワーク取り組み日／個別訓練
22	木	**運動系（スタジオ移動）**インストラクターによる「秋の夜長に向けて、心と体をほぐす秋の自律神経調整ヨガ」	個別訓練
23	金	**その他　FINDプログラム⑤** 無理なこと編	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練
24	土		
25	日		
26	月	**就労系** 企業研究をしよう	個別訓練／アイスブレイク（ミニゲーム）／ （ウィークリーレポート振り返り）
27	火	**社会系　FITプログラム①** FITプログラムを知る	**社会系**　セルフケア② 応用編～自分を変える～
28	水	**生活系　ブレインフィットネス** **コアプログラム③**生活の質を上げる（活動編）	FITホームワーク取り組み日／個別訓練
29	木	**運動系** ウォーキング	**社会系　ポジティブ心理学　⑦** レジリエンス②
30	金	**その他　ストレスコーピング④** ソーシャルサポート、リラクセーション(ストレスへの対処Ⅲ)	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練
31	土	ハロウィン	

お知らせ

運動系のプログラムについて
■準備物
・ジャージなど動きやすい服装もしくは着替えをご持参ください。（ストレッチがきかない服装だと、怪我をする恐れがあります。）
・タオル
・水分（ペットボトル・水筒等）

お悩み別おすすめプログラム紹介

ニューロリワーク川越センターでは、みなさんのお悩み解決をお手伝いできるようなプログラムを提供しております。
どのプログラムを受けたら良いか分からない、初めて参加するプログラムの概要が知りたい、といったときに、こちらのプリントをご覧ください。

▶お悩み①　生活リズムを整えたい・健康的な食事をとれるようにしたい・運動の習慣を身につけたい

ブレインフィットネスコアプログラム
生活習慣を整えるためのプログラムです。基本的な生活リズムを構成する睡眠、運動、食事の質を上げる方法や、適切なストレス対処法の方法などを学び、無理なく継続していくための計画を立てていきます。
安定した就労生活や社会生活を送るために、本プログラムを活用して生活習慣を改善していきましょう。

▶お悩み②　悩み事を自分で解決できるようになりたい・自分の考え方を柔軟にしたい

FITプログラム
FITプログラムが目的とするのは、「困難を自分で乗り越える力を身につけること」です。認知行動療法という心理療法の手法に沿って、ご自分がストレスに感じたことを振り返り、対処法を検討していきます。
悩み事をご自分で解決していける力を身につけていきましょう。

▶お悩み③　自分にとっての働く意義を考えたい・自己理解を深めたい

FINDプログラム
自分の「好きなこと」、「得意なこと」、「大事なこと」、「1か月にかかる費用のこと」、「働く上で制約になること」という5つの項目をワークを通して振り返り、ご自分にとって働くとはどういうことなのかを考えます。
自己理解を深めて、長く安定して働くことにつなげていきましょう。

▶お悩み④　自分がどのようなことでストレスを感じているのか気づけるようになりたい・ストレスへの対処法を学びたい

ストレスコーピング
ストレスコーピングとは、ストレスに対してうまく対処しようする、セルフケアの1つです。ご自分の抱えているストレスに気づいて対処ができるようになることが、プログラムの目的です。
就職・復職後にストレスを感じたとしても、体調を崩さずに長く安定して働いていけるようになることを目指しま

▶お悩み⑤　自分の感情に振り回されてしまうことが多い・ポジティブな考え方を身につけたい・怒りと上手に付き合えるようになりたい

感情と付き合う（EQ①・②）
EQとは、感情をコントロールする力のことを指します。このプログラムでは、感情のもつ特性を学んだ上で、ご自分の感情を整えるためのヒントをお伝えしていきます。前向きな気持ちを保てる能力は、大きな財産となります。より良い毎日を過ごすために、できることを考えていきましょう。

アンガーコントロール
日常生活の中で、怒りを感じる場面に出くわすことは誰にでもあると思います。
しかし、怒りの気持ちが強すぎると、心身や人間関係に悪い影響を与えてしまうことがあります。
本プログラムを活用して、怒りの気持ちとどのように付き合っていけばよいかを考えてみましょう。

▶お悩み⑥　コミュニケーション力を向上させたい・どのようなスタッフ、利用者がいるのかを知り、川越センターの雰囲気に慣れたい

アサーション
アサーションとは、自分の気持ちを率直に伝えるとともに、相手の気持ちも大切にするコミュニケーションのことを指します。本当は伝えたいことがあるのに我慢して口に出さなかったり、反対にご自分の主張ばかりを押し通してしまうことはありませんか？
ご自分の気持ちと相手の気持ちを両方とも大切にしたコミュニケーションの方法を、学んでいきましょう。

コミュニケーション、アイスブレイク
参加者の皆さんとコミュニケーションをとっていただくことを目的としたプログラムです。
簡単なミニゲームやトークタイム、グループワークなどを通じてコミュニケーションを楽しみましょう。

▶お悩み⑦　忘れ物を減らしたい・身の回りの整理整頓ができるようになりたい・約束の時間に遅れないようにしたい

仕事・暮らしの苦手解決
ご自分の苦手なことに気づき、工夫できることがないかを考えて、生きやすさや働きやすさにつなげていくことが目的のプログラムです。誰にでも得意なこと、不得意なことがありますが、それには「実行機能」という脳の機能が関係しているかもしれません。
実行機能とは、目標を達成するために行動・思考・感情をコントロールする脳の機能のことで、「やり遂げる力」と表現されることもあります。ワークを活用しながら、苦手なこととの付き合い方を考え、やり遂げる力をトレーニングしてみましょう。

この他にプログラムに関してご不明な点などがございましたら、お気軽にスタッフへお声がけください。

川越センターのホームページもぜひご覧ください→

ニューロリワーク川越センター　TEL：049-299-4872