

2024年4月

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------------------|-----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1限目 | 1週間の振り返りワーク | | | | | |
| 2限目 | レク活動(新聞づくり) | 表現活動(ディスカッション) | 社会人常識マナーセミナー | 就職支援セミナー上級編 | 働くルールを知ろう⑧ | 個別プログラム |
| 3限目 | メンタルヘルスマネジメント | 認知行動療法 | アンガーマネジメント | 就職支援セミナー上級編 | 心理学講座 | 卒業生意見交流会 |
| | | | | | | フリースペース |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1限目 | 1週間の振り返りワーク | | | | | |
| 2限目 | レク活動(テーブルゲーム) | SST | 健康管理セミナー | チームビルディングワーク | Excel初級講座 | 映画鑑賞(スタッフのススメ) |
| 3限目 | メンタルヘルスマネジメント | 認知行動療法 | アンガーマネジメント | コグ・ビジョントレーニング | 傾聴について | 映画鑑賞(スタッフのススメ) |
| | | | | | | ※14時10分に閉所します |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1限目 | 1週間の振り返りワーク | | | | | |
| 2限目 | レク活動(新聞づくり) | 表現活動(ディスカッション) | 社会人常識マナーセミナー | 就職支援セミナー上級編 | 心理学講座 | 個別プログラム |
| 3限目 | メンタルヘルスマネジメント | 電話対応講座(仮) | アンガーマネジメント | 就職支援セミナー上級編 | ヨガ療法 | 年金の受給額について |
| | | | | | | |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 1限目 | 1週間の振り返りワーク | | | | | |
| 2限目 | レク活動(テーブルゲーム) | 表現活動(会話) | Excel初級講座 | 個別プログラム | アロマ講座 | 映画鑑賞(利用者サンのススメ) |
| 3限目 | 就職支援セミナー初級編 | 認知行動療法 | アンガーマネジメント | ※職員会議の為、14時までに退所をお願い致します。 | 傾聴について(仮) ※アロマ時間変更の可能性有 | 映画鑑賞(利用者サンのススメ) |
| | | | | | | |
| | 29 | 30 | | | | |
| 1限目 | 昭和の日 | | | | | |
| 2限目 | | 表現活動(会話) | | | | |
| 3限目 | | 認知行動療法 | | | | |
| | | | | | | |

| あなたがいま目指しているのは？ | 目標 | おすすめプログラム | 全て履修する必要はありません | おすすめ個別プログラム | 資格勉強 / 取得 (おすすめは秘書検定・MOS・簿記) | | |
|-----------------|--------|--|---|---|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| □ | 就労準備 | 1週間の振り返りワーク 認知行動療法 アンガーマネジメント ヨーガ療法 | レク活動(テーブルゲーム) 映画鑑賞 コグ・ビジョントレーニング アロマ講座 | 心理学講座 SST 健康管理セミナー メンタルヘルスマネジメント | | 読書(小説・心理学系) 日記/記録付け タイピング練習 | プログラムの課題に挑戦 リフレッシュ探し/実験 |
| □ | オープン就労 | レク活動(新聞づくり) 社会人常識マナーセミナー 働くルールを知ろう | 就職支援セミナー初級編・上級編 Excel初級講座 卒業生意見交流会 | 表現活動 チームビルディングワーク | | 読書(就活系) 履歴書・職務経歴書作成 特性理解シート作成 | 面接練習 SPI対策 求人・実習先検索 |
| □ | クローズ就労 | レク活動(新聞づくり) 社会人常識マナーセミナー 働くルールを知ろう | 就職支援セミナー初級編・上級編 Excel初級講座 卒業生意見交流会 | 表現活動 チームビルディングワーク | | 読書(就活系) 履歴書・職務経歴書作成 求人検索 | 面接対策 SPI対策 |
| □ | 公務員試験 | レク活動(新聞づくり) 社会人常識マナーセミナー 働くルールを知ろう | 就職支援セミナー初級編・上級編 Excel初級講座 卒業生意見交流会 | 表現活動 チームビルディングワーク | | 読書(就活系) 履歴書・職務経歴書作成 求人検索 | 面接対策 SPI対策 |

| 時間 | 内容 | 講義名 | 講義の形態 | 講義の概要 |
|-------------|--------------|---|--|--|
| 10:00~10:10 | 朝礼 | 就職支援セミナー(初/上級) | 講義/グループワーク | 就職に役立つ知識を身に付ける |
| 10:10~11:00 | 1限目(個別プログラム) | 社会人常識マナーセミナー 働くルールを知ろう | 講義 | 社会人にとって必要な知識を身に付ける 働く上で必要なルールを身に付ける |
| 11:10~12:00 | 2限目(集団プログラム) | Excel初級講座 障がい年金・傷病手当・雇用保険について | 講義/個別ワーク 講義 | 働く上で役立つExcelの知識やスキルを身に付ける 働く上で必要な知識を身に付ける |
| 昼休み | | | | |
| 13:00~13:15 | 体操 | メンタルヘルスマネジメント 認知行動療法(実践) アンガーマネジメント 健康管理セミナー | グループワーク グループワーク 講義/グループワーク 講義 | 『価値』について考える ストレス体験を整理して、対処法のレパートリーを増やす 怒りの感情についての理解を深める 睡眠や体調など健康に関する知識を身に付ける |
| 13:20~14:10 | 3限目(集団プログラム) | 心理学講座 一週間の振り返りワーク | 講義 グループワーク | 日々の生活や自己理解に役立つような知識を身に付ける 交流を深め、一週間を大切に過ごす意識を高める |
| 14:20~15:10 | 4限目(個別プログラム) | レク活動(新聞づくり) レク活動(テーブルゲーム) | グループワーク グループワーク | 夏号のデザインを共有する。記事の中間報告を行う ゲームを通じて他の利用者と交流する |
| 15:10~16:00 | 個別作業 | 表現活動 SST ヨーガ療法 アロマ講座 | グループワーク/個別ワーク グループワーク ワークショップ ワークショップ | ディスカッションや会話のロールプレイで自己表現する 身近な困った場面への解決法を話し合う ヨーガ療法を体験する アロマの香りを味わう |
| 16:00 迄に退所 | | | | |
| | | 映画鑑賞 | | 映画を鑑賞して、自分が感じたものを大切にする |