

シフト表

ニューロリワーク赤坂センター プログラム表 9月

		終日	午前	午後	昼食	AMプログラム 10:00～12:00	PMプログラム 13:10～15:00
1日	火					【就労系】 訓練目標設定・確認プログラム	【生活系】 SST 8/10 人に与える印象Ⅰ
2日	水					【運動】 就労後も続けられる筋トレ ～自宅のできるシリーズ 筋トレ編～	【生活系】 ブレインフィットネス3/4 生活の質を上げる(活動編)
3日	木					個別訓練	【社会系】 FITプログラム 8/8 新しいスキーマの確認/FITプログラムの振り返り
4日	金					週間目標振り返りと設定	【就労系】 FINDプログラム 4/5 お金+働く意義
5日	土					個別訓練	個別訓練
6日	日						
7日	月					【就労系】 リワーク報告書を作成しよう＆通院の注意事項	【社会系】 ポジティブ心理学 9/10 レジリエンス④
8日	火					【生活系】 スマホお悩み解明プログラム	個別訓練
9日	水					【運動】 体幹トレーニング ～自宅のできるシリーズ 体幹編～	【生活系】 仕事・暮らしの苦手解決①
10日	木					個別訓練	【社会系】 FITプログラム 1/8 FITプログラムを知る
11日	金					週間目標振り返りと設定	【就労系】 模擬職場①
12日	土					個別訓練	個別訓練
13日	日						
14日	月					【社会系】 自己肯定感①	【生活系】 理想とする生活習慣
15日	火					【社会系】 コーピング2/7 ストレスへの対処①	個別訓練
16日	水					【運動系】 月礼拝 ～太陽礼拝ではない、月礼拝をご存知でしょうか？～	【生活系】 ブレインフィットネス4/4 状況にあわせて対処する
17日	木					個別訓練	【社会系】 FITプログラム 2/8 問題を見つめなおす
18日	金					週間目標振り返りと設定	【就労系】 FINDプログラム 5/5 制約+働く意義
19日	土					【余暇】 カードゲーム大会	個別訓練
20日	日						
21日	月					【社会系】 ポジティブ心理学 10/10 レジリエンス⑤	【生活系】 様々な瞑想
22日	火					【生活系】 SST 9/10 人に与える印象Ⅱ	個別訓練
23日	水					【運動】 フィジカルエクスペリエーション	【生活系】 ブレインフィットネス1/4 生活のリズムを整える
24日	木					個別訓練	【社会系】 FITプログラム 3/8 柔軟な考え方をしよう・前編
25日	金					週間目標振り返りと設定	【就労系】 模擬職場②
26日	土					【余暇】 秋のアート作品作り	個別訓練
27日	日						
28日	月					【社会系】 コーピング3/7 ストレスへの対処②	【生活系】 ブレインフィットネス2/4 生活の質を上げる(食事編)
29日	火					個別訓練	【就労系】 事例検討
30日	水					月間振り返り	【運動系】 リラックス&チルヨガ ～9月の疲れを癒しましょう～

【開所日数】 22日(+土曜4日) のうち

【通所予定数】 _____日

【欠席日数】 _____日

氏名: _____

毎日のスケジュール

9:30 開 所・各種レポート記入・体調チェック
 9:50-10:00 朝礼・マインドフルネス
 10:00-12:00 AMプログラム
 12:00-13:00 昼礼・ランチタイム・振り返り
 13:00-13:10 昼礼・マインドフルネス
 13:10-15:00 PMプログラム
 15:00-15:30 終礼・各種レポート記入・振り返り
 15:30 閉 所

【ブレインフィットネス】

脳に良いとされる健康増進プログラム

【FITプログラム】

心の柔軟性を高めるトレーニング

【FINDプログラム】

自己理解を促し長く安定して働くための基礎を作るプログラム

【SST ソーシャルスキルトレーニング】

社会生活を送る上で必要不可欠な対人関係の構築などを学ぶコミュニケーショントレーニング

【運動プログラムの準備物】

・運動しやすい服装 ・タオル・水分