

2022年7月

昼休み 12:30~13:30

終礼/清掃 15:30~16:00

プログラムの
詳細は裏面

					1 金
午前 9:45~10:30					朝の笑顔ミーティング
10:30~11:15					公文式学習(英語)
11:20~12:30					自己分析①
午後 13:30~14:15					パソコン練習 ベーシック、アドバンス
14:20~15:30					

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
午前 9:45~10:30	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング
10:30~11:15	個別面談①	公文式学習(英語)	公文式学習(英語)	公文式学習(英語)	公文式学習(英語)
11:20~12:30	グループ認知行動療法①	作業体験プログラム	ビジネスゲーム②	グループ認知行動療法②	自己分析②
午後 13:30~14:15	個別面談②		こことからだの整え方 ビデオ視聴	はたらく身体づくり①	カラーセラピー
14:20~15:30	公文式学習(英語)または チャレンジプログラム				

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
午前 9:45~10:30	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング
10:30~11:15	個別面談①	公文式学習(英語)	公文式学習(英語)	公文式学習(英語)	公文式学習(英語)
11:20~12:30	グループ認知行動療法③	作業体験プログラム	ビジネスゲーム①	グループ認知行動療法③	自己分析③
午後 13:30~14:15	個別面談②		話し方講座	はたらく身体づくり③	パソコン練習 ベーシック、アドバンス
14:20~15:30	公文式学習(英語)または チャレンジプログラム				

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金
午前 9:45~10:30	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング
10:30~11:15	個別面談①	作業体験プログラム	公文式学習(英語)	公文式学習(英語)	公文式学習(英語)
11:20~12:30	グループ認知行動療法④		ビジネスゲーム③	グループ認知行動療法④	ゆったり体操
午後 13:30~14:15	個別面談②	はなし場 ~こころの居場所~	お茶体験 + α	はたらく身体づくり②	パソコン練習 ベーシック、アドバンス
14:20~15:30	公文式学習(英語)または チャレンジプログラム				

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金
午前 9:45~10:30	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング	朝の笑顔ミーティング
10:30~11:15	個別面談①	公文式学習(英語)	公文式学習(英語)	公文式学習(英語)	公文式学習(英語)
11:20~12:30	グループ認知行動療法①	作業体験プログラム	ビジネスゲーム①	グループ認知行動療法①	自己分析④
午後 13:30~14:15	個別面談②		企業研究	はたらく身体づくり④	パソコン練習 ベーシック、アドバンス
14:20~15:30	公文式学習(英語)または チャレンジプログラム				

ピボットパンドラ プログラム内容

☆朝の笑顔ミーティング ①ラジオ体操→②マインドフルネス呼吸法→③身だしなみチェック→④グッド&ニュー（1分スピーチ）

ストレスにしなやかに対応できるこころづくり

- グループ認知行動療法・・・自分の考え方のクセを知り、物事の捉え方を広げてストレスを和らげます。
①かんたんコラム法 ②行動活性化法 ③問題解決技法 ④アサーション（適切な自己表現）
- 生活記録（こころの温度計）・・・毎日の気分や体調を「見える化」し、体調管理につなげることで健康な心身に近づけます。
- マインドフルネス・・・こころの安寧につながる瞑想法・呼吸法などを身に付け、日々のストレスに対処します。

はたらく身体づくり

- ① 体幹・筋肉トレーニング・・・上半身・下半身の部位の筋肉に負荷をかけ、正しい姿勢を維持する筋力を付けます。
- ② 有酸素トレーニング・・・リズムに合わせて全身を動かし持久力を高め、血圧を低下し脂肪を燃焼させます。
- ③ トレーニングジム・・・刈谷市総合体育館のジムでトレーナーの方から指導を受けて体を鍛えます。
- ④ 体育館でスポーツ・・・和気あいあいと軽めのスポーツを楽しみ、汗をかいてストレスを発散させます。

自分らしく生きる

- はなし場～こころの居場所～・・・中高年でブランクがある方の社会参加をサポートする Mirai Terrace+ 主宰 塚本さん：
ピア（仲間）カウンセラーを進行役に、同じ疾病や障がいを経験した当事者同士で安心して楽しく話し合う場です。
- 話し方講座・・・元東海テレビのアナウンサー 庄野さん：「ドラゴンズHOT スタジオ」初代アシスタント
正しい姿勢と発声法を身に付けて自分らしい素敵な話し方を学びます。
- ゆったり体操・・・スタジオ サンパギータ主宰 服部さん（骨の健康、姿勢がテーマの「Bones for Life」,動きを
探求して気づきを高め潜在能力を引き出す「フェルデンクライスメソッド」）：ストレスから、
こころと身体をゆったりほぐしていきます。
- カラーセラピー・・・エステサロン「セレナ」主宰：楽しみながら色に興味をもつことで、見えてくる自分や自分らしさを
中島さん を発見します。
- アロマセラピー・・・ ” ”：こころ・身体・脳に働きかけるリラクゼーションでストレスを解消します。
- お茶・お花体験・・・着物のお仕事を長年やってみえた ^{すずき}鱸さん：楽しく日本の文化や教養を学びます。
後半の +α（アルファ）は何をするのかお楽しみ！6月は手相占いをして盛り上がりましたよ～（^o^）／

はたらく知識・スキル

- 公文式学習（英語）・・・iPad を用いて、集中的に基本的な英語の読み書き・発音のスキルを身に付けて自信を取り戻します！
- ビジネスゲーム・・・①グループで日経記事をまとめ・発表する ②「私の好きな本」を参加者に発表・アピールする
③インバケットを通して仕事の優先順位づけを考えることで、実際の職場に応用できます。
- 作業体験プログラム・・・各種軽作業を体験し、自分の得意・不得意な作業を「見える化」し見極めた上で就活に活かします。
- パソコン講座・・・実際の職場ですぐに使える基礎的（ベーシック）・実践的（アドバンス）なパソコン操作を身に付けます。
講師の今福さんは、その場にいるだけで笑いが絶えず、楽しく幸せな気分にしていただけます。
- 自己分析・・・①キャリアインサイトや VRT カード等を使った自己分析にて自分の志向や適する仕事を把握します。
②「ナビゲーションブック」、「就労パスポート」等を作成しハローワークと共に確実に就活を進めます。
- 企業研究・・・自分が希望する業界や会社の動向を調査し、今後の就活への意識を高めます。
- チャレンジプログラム・・・利用者さんが自分で企画して活動するプログラムです。自分の趣味や得意なことを他の利用者さんに体験
してもらったり、新たに勉強した内容をプレゼンする等を行い、自己有用感を育みます。