

S & Jパンドラ プログラム予定表

<2022年9月>

昼休み 12:30~13:30

終礼/清掃 15:30~16:00

					1 木	2 金	
午前 9:45~10:30				作業体験プログラム 農作業実習	朝の笑顔ミーティング		
10:30~12:30			アパート清掃				
午後 13:30~14:15			休憩/帰宅			名フィルコンサート in アイリスホール	
14:20~15:30			個別面談①				
	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金		
午前 9:45~10:30	朝の笑顔ミーティング	作業体験プログラム 軽作業	朝の笑顔ミーティング	作業体験プログラム 農作業実習	朝の笑顔ミーティング		
10:30~12:30	公文式学習		公文式学習		ゆったり体操		
午後 13:30~14:15	アサーティブなコミュニケーション		公文式学習			休憩	社会人講座 ほうれんそう
14:20~15:30	グループ認知行動療法					就活準備 履歴書の書き方	ライフスキル講座 ③ ビジョンボード
	12 月	13 火	14 水	15 木		16 金	
午前 9:45~10:30	朝の笑顔ミーティング	作業体験プログラム 軽作業	朝の笑顔ミーティング	作業体験プログラム 農作業実習	10:00~11:30 スキンケア・メイク講座		
10:30~12:30	はたらく身体づくり ② ウォーキング		公文式学習				
午後 13:30~14:15	アサーティブなコミュニケーション		公文式学習			午後休み	カラーセラピー
14:20~15:30	グループ認知行動療法						
	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金		
午前 9:45~10:30	朝の笑顔ミーティング	作業体験プログラム 軽作業	朝の笑顔ミーティング	作業体験プログラム 農作業実習	朝の笑顔ミーティング		
10:30~12:30	公文式学習		話し方講座		公文式学習		
午後 13:30~14:15	アサーティブなコミュニケーション		公文式学習			休憩	社会人講座 マナー・身だしなみ
14:20~15:30	グループ認知行動療法					就活準備 履歴書の書き方、面接時の心得	ライフスキル講座 ③ お金
	26 月	27 火	28 水	29 木		30 金	
午前 9:45~10:30	朝の笑顔ミーティング	作業体験プログラム 軽作業	朝の笑顔ミーティング	作業体験プログラム 農作業実習	朝の笑顔ミーティング		
10:30~12:30	公文式学習 メイク講座		公文式学習		アパート清掃		
午後 13:30~14:15	はたらく身体づくり ③ トレーニングジム		公文式学習			休憩/帰宅	はたらく身体づくり ① ヨガ
14:20~15:30						個別面談②	ライフスキル講座 ③ 衣食住

S&J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→ 身だしなみチェック→ 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

- アサーティブなコミュニケーション・・・自己主張（アサーティブ）とは、相手を尊重しながら適切な方法で自己表現を行うこと。
- グループ認知行動療法・・・自分の考え方のクセ（ユガミン）を知り、ものごとの捉え方をひろげてストレスを和らげよう。
- 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、体調管理をすることで健康に近づけます。
- マインドフルネス・・・こころの安定につながる呼吸法などを身に付け、ストレスに対処します。

はたらく身体づくり

- ① ヨガ・・・ ストレスからカチカチになった身体を楽しくほぐしていきます。
- ② ウォーキング・・・ 毎回みんなで目的地をきめ歩きます。行った先で楽しくお話やお茶をしましょう。
- 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。

はたらく知識・スキル

- 公文式学習（国語・算数）・・・国語と算数で文章表現力や計算力を培うとともに、「模擬職場空間」の中で「働く姿勢」を育てます。
- 社会人講座・・・ ①マナー・身だしなみ ②仕事場のルール：ほうれんそう ③仕事場のルール：安全に作業・品質を守る
- 作業体験プログラム・・・いろいろな軽作業を体験し、自分の得意・不得意な作業を見極め、その後の就活に活かします。

自分らしく生きる

- ライフスキル講座・・・①お金の勉強 ②人との距離感・つきあい方 ③衣・食・住 ④トラブルへの対処法 ⑤モチベーション維持
- 話し方講座・・・元東海テレビのアナウンサー 庄野さん；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」）：ストレスで疲れた心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 中島さん：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。
- アロマセラピー・・・ // :こころ・身体・脳に働きかけリラクゼーションやストレス解消。

わたし+

- 就活準備・・・ そろそろ就活かな？という方へ。
①ハローワーク利用法 ②会社訪問・見学、面接のやり方&ロールプレイ。③「ナビゲーションブック」・「就労パスポート」等の作成。
- パソコン講座・・・ パソコンを使った仕事がしたい、以前パソコンを学んだことを生かしたい方へ。
仕事で使える基礎的・実践的なパソコン操作を身に付けます。