

S & Jパンドラ プログラム予定表

<2022年11月>

昼休み 12:30~13:30

終礼/清掃 15:30~16:00

		1 火	2 水	3 木	4 金	6 日
午前 9:45~10:30		作業体験プログラム 軽作業 【丹羽・宮田】	朝の笑顔ミーティング	作業体験プログラム 農作業実習 【廣岡・丹羽・宮田】	朝の笑顔ミーティング	安城5時間 リレーマラ ソン (7:30~ 16:00) 【宮田・長 坂】
10:30~12:30	公文式学習 【竹上・宮田】		アパート清掃 【廣岡・宮田】			
午後 13:30~14:15	公文式学習 【竹上・宮田】		社会人講座 時間管理① 【吉田・宮田】			
14:20~15:30			ライフスキル講座 衣食住【高梨】			
	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	
午前 9:45~10:30	代休(11/6)	作業体験プログラム 軽作業 【丹羽・宮田】	朝の笑顔ミーティング	作業体験プログラム 農作業実習 【廣岡・丹羽・長坂】	朝の笑顔ミーティング	
10:30~12:30			公文式学習 【竹上・宮田】		ゆったり体操 【中島】	
午後 13:30~14:15			公文式学習 【竹上・宮田】		社会人講座 時間管理② 【吉田・丹羽】	
14:20~15:30					就活準備講座 【丹羽・廣岡】	
	14 月	15 火	16 水	17 木	18 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 【廣岡・丹羽】	朝の笑顔ミーティング	作業体験プログラム 農作業実習 【丹羽・長坂】	朝の笑顔ミーティング	
10:30~12:30	はたらく身体づくり ウォーキング 【長坂・宮田】		公文式学習 【竹上・長坂】		公文式学習 【中島】	
午後 13:30~14:15	アサーティブなコミュニケーション グループ認知行動療法 【長坂・宮田】		公文式学習 【竹上・宮田】		食事会 【廣岡・高梨】	
14:20~15:30						
	21 月	22 火	23 水	24 木	25 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 【丹羽・宮田】	朝の笑顔ミーティング	作業体験プログラム 農作業実習 【丹羽・長坂・宮田】	朝の笑顔ミーティング	
10:30~12:30	公文式学習 【長坂・宮田】		公文式学習 【竹上】		アパート清掃 【廣岡・宮田】 メイク講座【高梨】	
午後 13:30~14:15	アサーティブなコミュニケーション 【長坂・宮田】		公文式学習 【竹上・長坂】		カラーセラピー 【宮田】	
14:20~15:30	はたらく身体づくり ヨガ【吉田】					
	28 月	29 火	30 水			
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 【廣岡・丹羽】	朝の笑顔ミーティング			
10:30~12:30	公文式学習【長坂】		話し方講座 【竹上・宮田】			
午後 13:30~14:15	はたらく身体づくり ③ トレーニングジム 【宮田・長坂】		公文式学習 【竹上・宮田】			
14:20~15:30						

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。