

障がい者  
就労移行支援事業所

# ピボットパンドラ プログラム表

プログラムの  
詳細は裏面

2023年3月

昼休み 12:30~13:30

終礼/清掃 15:30~16:00

## ★★ 今月のトピックス ★★

**話し方講座:** 話している様子をビデオ撮影し、敬語の使い方や姿勢を見つめ直し、自分らしい輝く話し方を実践的に学びます。  
**カラーセラピー:** 自分にパワーを与えてくれるラッキーカラーを見つけます。チャクラについても学びます。  
**話し場:** 今月も皆さんからいただいたテーマを楽しく話し合います。  
**お茶体験:** 茶室・左喜知庵にて、お点前の実践をいたします。  
**グループ応用行動分析学:** 「行動は学べる・行動は変えることができる」自分を変えたい人へ、実践的に楽しめます!!

		1	2	3		
		水	木	金		
		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		
		公文式学習：英語 (個別面談)	公文式学習：英語 (個別面談)	公文式学習：英語 (個別面談)		
		ビジネスゲーム	グループ応用行動分析学	自己分析		
		個別プログラム ・チャレンジプログラム ・資格取得プログラム等	はたらく身体づくり② (ジム)	パソコン練習 ベーシック&アドバンス		
		6	7	8	9	10
		月	火	水	木	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		公文式学習：英語 (個別面談)	作業体験プログラム	公文式学習：英語 (個別面談)	公文式学習：英語 (個別面談)	公文式学習：英語 (個別面談)
11:20~12:30		グループ認知行動療法		ビジネスゲーム	グループ応用行動分析学	自己分析
午後 13:30~14:15		個別プログラム ・チャレンジプログラム ・資格取得プログラム等 ・体づくり ジム		企業研究 ・ハローワーク訪問	はたらく身体づくり③ (室内)	お茶体験 + α ~ピボットカフェ~
14:20~15:30			個別プログラム ・資格取得プログラム等			
		13	14	15	16	17
		月	火	水	木	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		公文式学習：英語 (個別面談)	作業体験プログラム	公文式学習：英語 (個別面談)	公文式学習：英語 (個別面談)	公文式学習：英語 (個別面談)
11:20~12:30		グループ認知行動療法		ビジネスゲーム	グループ応用行動分析学	自己分析
午後 13:30~14:15		はなし場 ~こころの居場所~		企業研究 ・ハローワーク訪問	はたらく身体づくり① (室内)	カラーセラピー
14:20~15:30			個別プログラム ・資格取得プログラム等			
		20	21	22	23	24
		月	火	水	木	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		公文式学習：英語 (個別面談)	作業体験プログラム	公文式学習：英語 (個別面談)	公文式学習：英語 (個別面談)	公文式学習：英語 (個別面談)
11:20~12:30		グループ認知行動療法		ビジネスゲーム	グループ応用行動分析学	ゆったり体操
午後 13:30~14:15		個別プログラム ・チャレンジプログラム ・資格取得プログラム等 ・体づくり ジム		話し方講座	はたらく身体づくり② (ジム)	パソコン練習 ベーシック&アドバンス
14:20~15:30						
		27	28	29	30	31
		月	火	水	木	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		公文式学習：英語 (個別面談)	作業体験プログラム	公文式学習：英語 (個別面談)	公文式学習：英語 (個別面談)	公文式学習：英語 (個別面談)
11:20~12:30		グループ認知行動療法		ビジネスゲーム	グループ応用行動分析学	自己分析
午後 13:30~14:15		はなし場 ~こころの居場所~		企業研究 ・ハローワーク訪問	はたらく身体づくり③ (室内)	パソコン練習 ベーシック&アドバンス
14:20~15:30			個別プログラム ・資格取得プログラム等			

# 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マインドフルネス呼吸法 → ②読書タイム → ③グッド&ニュー（1分スピーチ） → ④ラジオ体操

### ストレスに柔軟なこころづくりと変える行動力を身につける

目的：安定した心の状態と  
自分を変える行動力を  
身につける

- グループ応用行動分析学・・・「行動は学べる・行動は変えることができる」  
自分を変えたい人へ、実践的に楽しめます！！
- 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。  
・かんたんコラム法 ・行動活性化法 ・問題解決技法 ・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。
- マインドフルネス呼吸法・・・ こころの安定につながる瞑想法・呼吸法などを身に付け、日々のストレスに対処します。  
(朝の笑顔ミーティング)

### はたらく身体づくり

目的：継続して働くために必要な集中力・体力をつける

- 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

目的：人と比較することなく自分のペースで行動できるきっかけをつくる

- はなし場 ～こころの居場所～・・・中高年で空白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います。
- 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、相手を思いやるコミュニケーションを身に付けて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：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 <sup>すすき</sup> 鱈 さん：楽しく日本の文化や教養を学びます。  
(ピボットカフェ) 後半の+αは何をするかお楽しみ。2月は帯の締め方、それにまつわるルーツなどを学びました。

### はたらく知識・スキル

目的：就職に必要なスキルと自分の意見をわかりやすく伝えるコツを身につける

- 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日経記事や好きな本の内容を発表する。 ②職場で起こるコミュニケーションのトラブル対策。  
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・・・ハローワークを訪問し担当者に相談します。希望する業界や会社の動向を調査し、就活意識を高めます。
- 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う  
(就活間近な方限定) ことや、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。