

# S & Jパンドラ プログラム予定表

<2023年3月>

昼休み 12:30~13:30

終礼/清掃 15:30~16:00

			1 水	2 木	3 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 農作業実習	朝の笑顔ミーティング
10:30~12:30		公文式学習	アパート清掃		
午後 13:30~14:15		公文式学習	アサーティブな コミュニケーション		
14:20~15:30				社会人講座 災害時の心得について	
	6 月	7 火	8 水	9 木	10 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	はたらく身体づくり ウォーキング		公文式学習		ゆったり体操
午後 13:30~14:15	公文式学習		公文式学習		ライフスキル講座
14:20~15:30					
	13 月	14 火	15 水	16 木	17 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		アパート清掃
午後 13:30~14:15	グループワーク ~余暇企画打ち合わせ~		公文式学習		アサーティブな コミュニケーション
14:20~15:30		ライフスキル講座			
	20 月	21 火	22 水	23 木	24 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	はたらく身体作り トレーニングジム		公文式学習		アサーティブな コミュニケーション
14:20~15:30		ライフスキル講座			
	27 月	28 火	29 水	30 木	31 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	余暇企画 ~岡崎公園花見~	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
午後 13:30~14:15	はたらく身体作り トレーニングジム				カラーセラピー
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。