

# S & Jパンドラ プログラム予定表

<2024年1月>

昼休み 12:30~13:30

清掃/終礼 15:30~16:00

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	
午前 9:45~10:30	休み	休み	休み	初詣	朝の笑顔ミーティング	
10:30~12:30					公文式学習 (個別面談)	
午後 13:30~14:25				アパート清掃		
14:35~15:30				ライフスキル講座		
	8 月	9 火	10 水	11 木	12 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 (個別面談)	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		ゆったり体操		公文式学習 (個別面談)	
午後 13:30~14:25	公文式学習 (個別面談)		コミュニケーション講座		公文式学習 (個別面談)	
14:35~15:30			公文式学習 (個別面談)		グループワーク 今年の目標	
	15 月	16 火	17 水	18 木	19 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 (個別面談)	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 (個別面談)		話し方講座		公文式学習 (個別面談)	
午後 13:30~14:25	はたらく身体作り トレーニングジム		コミュニケーション講座		アパート清掃	
14:35~15:30			公文式学習 (個別面談)		ライフスキル講座	
	22 月	23 火	24 水	25 木	26 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 (個別面談)	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 (個人面談)		公文式学習 (個別面談)		公文式学習 (個別面談)	
午後 13:30~14:25	公文式学習 (個別面談)		コミュニケーション講座		カラーセラピー	
14:35~15:30			公文式学習 (個別面談)			
	29 月	30 火	31 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 (個別面談)	朝の笑顔ミーティング			
10:30~12:30	ライフスキル講座		公文式学習 (個別面談)			
午後 13:30~14:25	はたらく身体作り トレーニングジム		コミュニケーション講座			
14:35~15:30			公文式学習 (個別面談)			

# 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。