

社会での人間関係や生きづらさ乗り越えて就職を目指す方・現在休職中の方へ

障がい者  
就労移行支援事業所

2024年 6月

# 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

昼休み 12:30~13:30

終礼/清掃 15:30~16:00

午前 9:45~10:15	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;"><b>朝ミーティング 流れ</b></p> <p style="margin: 5px 0;">①連絡事項 ②マインドフルネス ③ジャーナリング</p> <p style="margin: 5px 0;">④月曜：目標設定シート 水曜：ストレッチ 木曜：ストレッチ 金曜：振り返りシート</p> <p style="margin: 5px 0;">⑤ラジオ体操（火曜は①⑤のみ）</p> </div>				
10:20~11:10					
11:20~12:30					
午後 13:30~14:20					
14:30~15:30					

	3月	4火	5水	6木	7金
午前 9:45~10:15	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
10:20~11:10	公文式学習：英語 (個別面談)	作業体験プログラム	軽作業(小林クリエイト)	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	オフィスワーク			はたらく身体づくり	余暇企画 「陶芸体験」 詳細は白板にて
午後 13:30~14:20	トレンドコラム		グループワーク UNO & 「はあ？」っていうゲーム	パソコン練習	
14:30~15:30				グループ認知行動療法	

	10月	11火	12水	13木	14金
午前 9:45~10:15	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
10:20~11:10	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	オフィスワーク		パソコン練習	パソコン練習	カラーセラピー
午後 13:30~14:20	はなし場 ~こころの居場所~		個別プログラム 「合理的配慮」	はたらく身体づくり	仕事に役立つ行動科学
14:30~15:30				グループ認知行動療法	自己分析

	17月	18火	19水	20木	21金	22土
午前 9:45~10:15	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	<div style="background-color: #ffcc00; padding: 5px; text-align: center;"> <b>BBQ</b>                      参加費1000円                      詳細は別紙にて                 </div>
10:20~11:10	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	オフィスワーク		お茶体験 + α ~ピボットカフェ~	パソコン練習	セルフケア	
午後 13:30~14:20	はなし場 ~こころの居場所~		話し方講座	はたらく身体づくり	仕事に役立つ行動科学	
14:30~15:30				グループ認知行動療法	BBQ買出し	

	24月	25火	26水	27木	28金
午前 9:45~10:15	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
10:20~11:10	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	オフィスワーク		パソコン練習	はたらく身体づくり	ゆったり体操
午後 13:30~14:20	スタッフ会議のため 午前中まで		トレンドコラム	パソコン練習	仕事に役立つ行動科学
14:30~15:30				グループ認知行動療法	ビジネスゲーム

# 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ジャーナリング → ③目標設定シート/振り返りシート → 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

- 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)
- 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)
- ジャーナリング・・・頭に浮かんだこと、思っていることをノートに書きだすことで自分の考えを整理でき、内面と向き合うことができます。
- セルフケア・・・ご自身の病気や心身の疲労のサインに気づき、対策や療養について学び、自分で体調管理を守れるようになります。

目的：安定した心の状態と  
自分を変える  
身につける

## 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

- 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。
- 有酸素トレーニング・・・リズムに合わせて全身を動かして持久力を高め、血圧を低下し脂肪を燃焼させます。
- ストレッチ・・・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。  
(朝の笑顔ミーティング)

## 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～・・・中高年でフランク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 サンバギータ主宰 服部さん（骨の健康、姿勢がテーマの「Bones for Life」,動きを探索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持つことで、自分らしさを発見します。
- お茶・お花体験・・・着物のお仕事を長年やってみえた<sup>スズキ</sup>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。例 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。
- オフィスワーク・・・自分で決めた課題（読書、資格の勉強など）について取り組み、業務報告書として職員に提出します。
- 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。
- 面接練習・・・就労パスポートや履歴書の作成、模擬的な面接練習をします。
- 自己分析・・・①マインドマップ：自身の価値観、自分らしさに気づく ②ロングワーカー：長く働くために必要なスキルや対策を学ぶ  
③強木・弱木：自身の強み・弱みに対するの背景や詳細を深掘していく
- インターネット求人検索・・・希望する業界や会社の動向を検索し、就活意識を高めます。
- トレンドコラム・・・講座当日の話題をWebで検索し、多方面でディスカッションする。地図などで話題の場所を確認します。