

2025 11月

就労移行支援事業所・自立訓練事業所(生活訓練)
カルディアこしがや駅前 TEL:048-999-6946
集団ワーク 予定表 (基本は11:10~12:00)

- 集団ワークの目的
 ①コミュニケーションの機会づくり
 ②新しいことに興味を持つきっかけ
 ③来たいと思えるプログラムの提供
 ※他の時間は個人の取り組みです

ビジネス・就職活動	メンタル・自己理解	コミュニケーション	運動	創作・生活・レク		
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27	28	29	30	31	01	02
<p>★ PMに下記のミニワークを実施します。希望者ののみの少数参加を想定しています。</p> <p>11/10(月)12:00~ ラーメン研究会 ⇒ 越谷駅付近のラーメン屋に食べに行きます(実費)</p> <p>11/20(木)14:20~ Word基礎ワーク ⇒ Wordを少し使ったことがある方向けに行います</p>						
03	04	05	06	07	08	09
■利きうまい棒 うまい棒の味を見分けることができるか?	■トークの会 カードに書かれているお題に答えるだけのシンプルなトークです	■思考のクセを考える 認知行動療法のコラム法と呼ばれるモノの簡易版を行います	■AM休み 職員ミーティングのため、12:30~入室 PM ボードゲーム	■ヨガ セルフケアに繋がる呼吸法・マインドフルネスを行います	■食欲の秋 カップケーキの会	
10	11	12	13	14	15	16
■オープンダイアローグ 「体調」をテーマにしたグループ対話を行います。※PM実施	■こころのアート展① 合作での創作活動を行います	■よしトレ(筋トレ) 筋トレのやり方を実践形式で学びます	■交流分析 自己理解を深め、人間関係の改善につなげるワーク	■推し活ワーク 好きを『言語化』するワーク。自分の好きなことを深掘りします	■芸術の秋 創作活動の会	
17	18	19	20	21	22	23
■ボードゲーム 管理者おすすめのコミュニケーション要素のあるゲームで遊びます	■障害者雇用とは? 就活担当が詳しく説明をしてくれるワーク	■オレンジリボン運動 子ども虐待をなくすことを目的とした募金活動を行います	■AM休み 職員ミーティングのため、12:30からの入室になります(お弁当あり)	■こころのアート展② 合作での創作活動を行います	■スポーツの秋 ボッチャの会	
24	25	26	27	28	29	30
■デフリンピック観戦 午後、東京武道館(綾瀬)にて(聴覚障害の方の)空手競技を観戦	■ビジネスワーク 就職準備に関するワークを行います	■金の糸ごろく 自身の経験や思いを楽しみながら振り返るツールを使用します	■映画鑑賞 インサイド・ヘッド2。成長と自己受容がテーマの映画です	■来月の目標決め 個人と集団の目標を決めます	■読書の秋 事業所にある本(メンタル系・自己啓発系等)を気軽に読みください	

個人での取り組み

職員と相談の上、内容を決めます。フォローを受けながら取り組むことができます

■自己理解

- ・自分の適正、特性を知る
- ・自己管理、病気の理解

■メンタルケア

- ・ストレスに関する自己理解
- ・感情のコントロール

■コミュニケーション

- ・共に傷つかない伝え方
- ・正しい言葉づかい

■パソコン

- ・タイピング練習
- ・Word、Excelの基本等

■集中力の発揮

- ・軽作業、脳トレ等
- ・塗り絵、スクラッチアート

■生活能力

- ・お金、時間の管理
- ・一般常識、SDGs

■ビジネス

- ・ビジネスマナー
- ・報告、連絡、相談、メモ取り

■専門学習

- ・資格の勉強
- ・職種等に関わる勉強

■企業への応募

- ・履歴書、職歴書の作成
- ・面接練習

①安心できる居場所

- ・居心地の良さ
- ・集中できる環境
- ・相談（話）ができる相手

①安心

②安定

②安定した生活

- ・生活リズムが整う
- ・人と場所、通所に慣れる
- ・楽しむことができる

④行動

④実行する

- ・チャレンジ精神で動く
- ・試行錯誤する
- ・着地点を見つける

③自信

③自信がつく

- ・意欲が出てくる
- ・やりたいことを考える
- ・情報収集をする

